

Европеец года: Шимон Панек

# ридерз

дайджест

Reader's Digest



## Амалия Гольданская

Я жду  
сильных ходов  
от судьбы  
и окружающих  
меня людей.

СТР. 36

## Будущее и молодежь России:

надежды,  
желания и  
мечты

СТР. 26

## Как вам избавиться от боли в спине

СТР. 45

Январь-февраль 2003

**А также** В смертельных объятиях лавины ★ Друзья  
Может ли простудиться белый медведь ★ Правосудие  
для сына ★ Пиво и монахи: вековая история любви

A close-up profile of a woman's face, showing her skin texture and features. A small metal weight is suspended from her chin, likely to demonstrate skin elasticity or the effects of a cosmetic procedure. The weight is a cylindrical metal piece with a small hook at the top.

Увядающая, дряблая кожа – это результат



уменьшения ее плотности.

## NOVADIOL

Средство для увядающей кожи лица и шеи  
НОВАДИОЛ

1-е средство с Фито-Флавоном®,  
которое повышает плотность тканей кожи.

В состав Новадииола входит комплекс Фито-Флавоном®,  
который восстанавливает плотность тканей кожи.  
Результат: плотность кожи увеличивается,  
овал лица становится более четким и подтянутым.  
Гипоаллергенно. Содержит Термальную Воду VICHY.

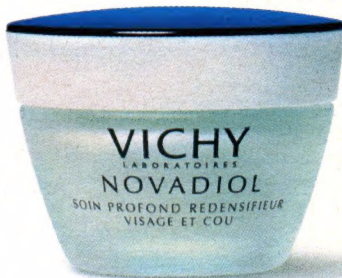
Запатентовано

ФОРМУЛА  
С ВЫСОКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ  
СТИМУЛИРУЮЩЕГО  
ЭКСТРАКТА СОИ

Через 3 месяца применения плотность кожи повышается на 17%.  
Измерение осуществлялось по шкале плотности кожи методом сжатия.



Оценка эффективности проводилась 10 дерматологами  
в 8 европейских клинических центрах.



Подлежит обязательной сертификации.

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.  
Средняя розничная цена от 900 руб.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

[www.vichy.com](http://www.vichy.com) Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

A close-up portrait of a woman with fair skin and bright blue eyes. She is looking directly at the camera. On the left side of her face, there is a large, irregularly shaped mask or treatment. The mask has a dark, almost black, granular texture on the lower half and a lighter, more crystalline or peeling texture on the upper half. The text "Ощущение стянутости, дискомфорта?" is printed in a clean, sans-serif font across the middle of her face, just above her nose.

Ощущение стянутости, дискомфорта?



Сухая кожа страдает от недостатка липидов.

## NUTRILOGIE

НУТРИЛОЖИ

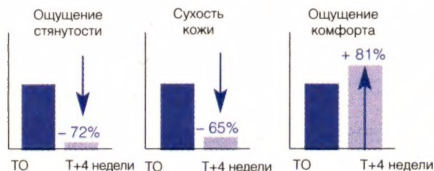
Средство глубокого действия для сухой кожи

Первое средство, содержащее запатентованную молекулу – Сфинголипид, которая восстанавливает естественный процесс производства липидов кожи.\*

Ощущение комфорта сохраняется 24 часа в сутки.

Эффективность подтверждена в ходе клинических тестов, проведенных в Европе под контролем 14 дерматологов и при участии 233 женщин.

ГРАН-ПРИ 2001 ГОДА ЖУРНАЛА COSMETOLOGIE  
ЗА НАУЧНОЕ ОТКРЫТИЕ И РАЗРАБОТКУ



Нежирная текстура, легко впитывается.

Гипоаллергенно.

На основе Термальной Воды VICHY.



Подарит обильный увлажнение.

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.  
Средняя розничная цена 590 руб.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Диагностика Вашей кожи на русском языке на [www.vichy.com](http://www.vichy.com). Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80



ДЕВИТТ УОЛЕС и ЛАЙЛА АЧЕСОН УОЛЕС  
**ОСНОВАТЕЛИ**

**Главный редактор:** Э. Медведева  
**Редакторы:** В. Кулагина, Е. Питерская  
**Технический редактор:** С. Ермаков  
**Корректор:** М. Таги-Заде  
**Секретарь редакции:** О. Хвостик  
**Финансовый менеджер:** И. Семенюк  
**Директор по маркетингу:** О. Беклемишева  
**Менеджер по производству:** С. Егорова  
**Директор по рекламе:** З. Чередниченко  
**Менеджер по рекламе:** В. Косенко

© 2003 Издательский Дом Ридера Дайджест  
Воспроизведение в любом виде, полностью или частями, на русском и в других языках запрещено

**Издатель:** ЗАО «Издательский Дом Ридера Дайджест». Зарегистрирован в Министерстве печати и информации Российской Федерации. Свидетельство № 012399. ISSN 1018-3795

**Адрес русской редакции:**  
119021, Москва, Зубовский бульвар, 17  
тел. (095) 725-25-70, [www.rd.ru](http://www.rd.ru)

**Отпечатано в типографии** R.R. Donnelley  
Europe Sp. z o.o., Краков, Польша

**Тираж:** 500 000 экземпляров

**Подписные индексы:** 40909, 26194

**Ридерз Дайджест Ассосиэйшн, Инк. (США)**

**Председатель правления и  
Генеральный директор:** Томас О. Райдер

**Главный редактор:** Эрик У. Шрайер

**Директор зарубежных изданий журнала:**

Конрад Кишел

**Президент, Европейские компании:**

Йен К. Марш

**Адрес Главной редакции:** Reader's Digest,  
Pleasantville, NY 10570, U.S.A.

Журнал «Ридерз Дайджест» издается на английском [США, Великобритания, Австралия, Канада, ЮАР, Новая Зеландия, Индия, Азия], испанском [США, Латинская Америка, Испания], португальском [Португалия, Бразилия], шведском, финском, норвежском, датском, французском [Бельгия, Франция, Швейцария, Канада], немецком [Германия, Швейцария], итальянском, голландском [Голландия, Бельгия], китайском, русском, венгерском, чешском, словацком, польском, корейском и тайском языках

## Дорогие друзья!

Для нас очень важно поддерживать с вами постоянную связь, знать вашу реакцию на материалы, опубликованные в журнале, с тем чтобы сделать его более интересным и полезным для вас.

Если какая-то из статей произвела на вас особое впечатление или помогла решить какую-то проблему, поделитесь с нами.

Ваши отклики мы напечатаем в новой рубрике —

**«Письмо в редакцию».**

Не забудьте указать свое имя и адрес.

Наш адрес: 119021, Москва, Зубовский бульвар, 17, «Ридерз Дайджест». Пометьте на конверте: «Письмо в редакцию».



# ПРОСТУДА ИЛИ ГРИПП?

Симптомы простуды и гриппа



Температура  
Головная боль  
Боли в горле  
Боли в мышцах



**Парацетамол** - жаропонижающее и обезболивающее действие



Упадок сил



**Кофеин** - устраняет ощущение слабости и сонливости



Заложенность  
носа



**Фенилэфрин** - уменьшает отек слизистой носа

Насморк



**Хлорфенирамин** - уменьшает выделение слизи из носа

**РИНЗА®** - БЫСТРО СПРАВИТСЯ  
С СИМПТОМАМИ ПРОСТУДЫ И ГРИППА



**ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА**

Зарегистрировано Минздравом РФ. Рег. № П-8-242-№010774

**ЮНИК ФАРМАСЬЮТИКАЛ ЛАБОРАТОРИЗ**

Тел.: (095) 254-7902, 254-7579 • Факс: (095) 254-8382 • E-mail: [unique@reliie.ru](mailto:unique@reliie.ru) • <http://www.uniquepharma.com>



## **«Я тот художник, который любит яркие краски» ..... 36**

Амалия Гольданская ко всему подходит творчески — и к новым ролям и к воспитанию детей.

Если у вас болит спина ..... 45  
Многие сталкиваются с этой проблемой, но перспективы выглядят обнадеживающе.

Может ли простудиться белый медведь ..... 50  
Чем болеют и не болеют братья наши меньшие.

Для него нет чужой беды ..... 58  
Услышав о землетрясении в Армении, студент Пражского университета Шимон Панек понял, что его жизнь должна измениться самым решительным образом.

Самая лучшая на свете ..... 67  
А что испытали бы вы, если бы ваш ребенок перестал обожать вас и начал восторгаться воспитательницей?

Синдром нервного  
расстройства... желудка ..... 70  
Как ни странно, человек с болью в животе может оказаться пациентом психотерапевта.

**Каждый читатель  
желает знать,  
что ему читать ..... 77**





## Будущее и молодежь России 26

ФОТО: © ФОТОБАНК

Наша молодежь надеется, что будет жить лучше, чем родители, голосует за рыночную экономику и не доверяет политическим партиям.

### В смертельных объятиях лавины ..... 82

Через 30 минут человек, погребенный под толщей снега, должен был погибнуть.

### Друзья ..... 89

Наука доказывает: именно от их поддержки во многом зависит наше здоровье.

### Пиво и монахи: вековая история любви ..... 94

Бельгийские монахи создали особое пиво. Говорят, ему нет равных в мире.

### Правосудие для сына ..... 102

Мать не смогла смириться с мыслью, что убийца ее сына останется безнаказанным.

## КНИЖНЫЙ РАЗДЕЛ

### Вокруг света на яхте ..... 110

Кругосветное путешествие так и останется для большинства несбыточной мечтой, но не для Штюмеров.



## **Мнения** ..... 19

Откуда мужчины узнают, что дарить женщинам.

Герои дня .....	10
Образ жизни .....	13
Стоит процитировать .....	16
Сила слова .....	17
Ну и денек! .....	22
Смех лучшее лекарство .....	56
Чего только не бывает .....	142

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АЛЕН МАССИКОТТЕ

## **Наш стиль** ..... 133

Новости из самых разных областей, советы на все случаи жизни, интересные факты

**Будьте здоровы** Могут ли слезы быть лекарством? Какая польза от пива? Правильно ли мы принимаем таблетки? Правда ли, что от мажорон полнеют? Что эффективнее, бег или ходьба? ..... 134

**Отношения** Мы расскажем об основных правилах чаепития на работе, почему наше мнение о людях формируется через несколько секунд после встречи и как разрешить главный конфликт родителей и повзрослевших детей ..... 138

**Путешествия** Вы откроете для себя Майрхофен — рай для горнолыжников, а также узнаете, зачем россияне ездят за границу и как легче перенести перелет ..... 140



ФОТО: © ФОТОБАНК



# Хотите иметь здоровые зубы и десны?

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 80% людей в той или иной степени страдают заболеваниями ПАРОДОНТА (или тканей, окружающих зуб). Многих из нас только сильная зубная боль заставляет задуматься о здоровье своих зубов, а о деснах мы почти не заботимся. А зря! Потому что с воспаления десен начинается пародонтит, который является наиболее частой причиной потери зубов у взрослых. Начальная стадия пародонтита — гингивит. Первые признаки гингивита — появление кровоточивости десен при чистке зубов и неприятный запах изо рта. Десны становятся болезненными, отекают, позже кровоточивость может появляться и самопроизвольно. Если вовремя не начать лечение, воспалительный процесс продолжается, бактерии постепенно разрушают ткани, поддерживающие зуб, — развивается пародонтит. В отличие от кариеса пародонтит поражает сразу несколько зубов и может распространиться даже на все. При этом зубы почти безболезненно расшатываются, а в конечном итоге выпадают.

Чтобы предотвратить развитие пародонтита, при первых же признаках воспаления десен необходимо устранить его причину: зубной налет и бактерии. Для удаления зубного налета обязательно тщательно чистить зубы, но просто чистки зубов недостаточно. По-настоящему полный контроль над бактериями, вызывающими ГИНГИВИТ И ПАРОДОНТИТ, обеспечивает гель для десен Метрогил Дента. Метрогил Дента содержит комбинацию двух антибактериальных компонентов — метронидазола и хлоргек-

сидина, которая эффективно уничтожает практически все бактерии, вызывающие воспаление в полости рта. Поэтому Метрогил Дента эффективно лечит воспаление десен и предотвращает развитие пародонтита.

Кроме того, Метрогил Дента эффективен при:

- стоматите;
- воспалении слизистой полости рта при ношении протезов;
- воспалении лунки зуба после его удаления.

Гель Метрогил Дента можно использовать начиная со школьного возраста. Не следует применять препарат при беременности и в период кормления грудью.

## Способы применения

Гель для десен Метрогил Дента наносится на десны со всех сторон 2 раза в день. После 30 минут следует воздержаться от питья и приема пищи. Смыть гель не рекомендуется. Метрогил Дента имеет освежающий мятный вкус, так что лечиться им даже приятно. При применении геля Метрогил Дента кровоточивость, болезненность десен и неприятный запах изо рта исчезают через два-три дня, но для полного устранения инфекции обязательно пройти весь курс лечения — 10 дней. При афтозном стоматите гель Метрогил Дента наносится на пораженную область слизистой рта 2-3 раза в день в течение 10 дней. Для профилактики обострений хронического гингивита и пародонтита Метрогил Дента наносят на область десен два раза в сутки в течение 10 дней. Профилактические курсы повторяются 2-3 раза в год. Это позволит Вам надолго сохранить зубы здоровыми и крепкими.



**МЕТРОГИЛ ДЕНТА — ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН, ПАРОДОНТИТА, СТОМАТИТА!**



# Герои дня®

## ЦЕЛИТЕЛЬ ОБЕЗДОЛЕННЫХ

**У**илфрид Сейнтилус, 33-летний гаитянский фермер, лежал на соломенной циновке в своей хижине. «Вы никогда больше не сможете ходить», — сказали ему врачи клиники, которая находится неподалеку от его родной деревни. И отправили его домой умирать.

Но когда больного осмотрел д-р Пол Фармер, он понял, что Сейн-

тилус не парализован. Скорее всего, причиной недуга стала бактерия сальмонеллы, которая могла попасть в организм с питьевой водой. Сальмонеллой заражено 54 процента населения Гаити, беднейшей народности Западного полушария. Боль в бедре Сейнтилуса была такой невыносимой, что он не мог пошевелинуться.

Фармер назначил курс лечения, и через три месяца Сейнтилус уже ходил, не прихрамывая. «Я никогда не забуду лицо Уилфрида, когда я



**В хороших руках. —**  
Гаитянские крестьяне называют д-ра Пола Фармера и его клинику *gwo mirak*, что значит на креольском «большое чудо».



сказал, что он не парализован и будет жить», — вспоминает Фармер.

Он вообще не забывает лица своих пациентов. Выражение отчаяния, смирения и проблески радости на их лицах помогают ему выполнять свою миссию: оказывать квалифицированную медицинскую помощь людям, живущим на задворках мира.

Фармер разрывается между лачугами Гаити, барачными поселками Лимы и трущобами американской глубинки и всюду помогает страдающим туберкулезом, СПИДом и другими болезнями.

Те, кто видел его за работой, говорят, что у него почти не остается времени на еду и сон. За 13 лет он лишь дважды брал отпуск — и оба раза из-за болезни. Он чувствует, что больше всего нужен на Гаити — в стране, где 65 процентов безработных и половина населения не знает грамоты. Здесь почти 40 процентов жителей умирают, не достигнув пятилетнего возраста. Большинство фатальных исходов, считает Фармер, можно избежать.

Он впервые отправился на Гаити в 1983 году, получив диплом антрополога в Университете Дьюка, США. Ужасная нищета и отсутствие медицинского обслуживания потрясли его.

Сам Фармер вырос в бедности. Одно время его семье, где было еще пять детей, даже приходилось жить в автобусе, а потом на судне. И тем не менее его родители всегда

помогали обездоленным. «Отец брался за самые безнадежные дела и принимал участие в судьбе людей, которым пришлось особенно несладко», — рассказывает Фармер.

Он поступил в Гарвард на медицинский факультет, а в каникулы отправлялся лечить больных на Гаити. Даже не имея лицензии врача, он обычно оказывался самым компетентным врачом в округе.

В 1985 году он помог построить больницу в Кенже, в одном из беднейших районов Гаити. Фармер и его сокурсник Джим Юн Ким создали в Кембридже организацию «Партнеры по здоровью», которая должна была нести достижения современной медицины в бедные страны. Первичные расходы взял на себя бизнесмен из Бостона Том Уайт.

Сотни людей в ожидании встречи с д-ром Полом выстраиваются у больницы в Кенже. Некоторые приходят сюда пешком за много километров. Бывало, если больной не являлся на прием в назначенное время, Фармер разыскивал его в горах или на плантации сахарного тростника. Фармер и еще десять врачей стараются следить за тем, чтобы женщины получали пред- и послеродовую помощь, а всем детям делали прививки. Плата за услуги не взимается.

Больных, которым нужна операция, перевозят в Порт-о-Пренс или в Бостон, где они иногда живут в квартире Фармера.

## Герои дня

Вот и сейчас там живет юная пациентка с Гаити. Когда Софани Сежур было семь лет, она упала в костер. Фармер залечил ожоги, но девочка росла, а поврежденная кожа — нет. Требовалась пластическая операция, иначе Софани вскоре не смогла бы закрыть рот. Родственники Фармера собрали деньги на билет на самолет, а врачи в Ожоговом центре ордена храмовников, где лечение бесплатное, согласились сделать операцию.

— Живя в бедной хижине на Гаити, Софани может получить меди-

цинскую помощь по высшему разряду, — говорит Фармер. — Вот та цель, к которой мы стремимся.

Трейси Киддер, автор книги, некоторые главы которой посвящены Фармеру, рассказывает: «Когда общаешься с Полом, начинаешь понимать, что альтруизм — это как раз нормальная черта характера, а ненормальные — это те, которые мы по привычке считаем неотъемлемой частью человеческой натуры: жадность, эгоизм, нечестность. Это просто другое восприятие мира».

—ИРА ХЕЛЛМАН, США

## Рожденный летать чуть не утонул

В обычный августовский день 2002 года 37-летнему спасателю из Павлодара Николаю Моторному пришлось спасти необычного утопающего.

Николай плыл на лодке по Иртышу, как вдруг увидел крупную птицу, летевшую слишком низко над рекой. Когда до берега оставалось совсем немного, птица камнем рухнула в воду. «Я тут же направил лодку в ту сторону и вытащил бедолагу, — вспоминает Николай. — Это была вполне естественная реакция, и я думаю, так поступил бы каждый».

Оказалось, что спасенный — птенец белохвостого орлана. Это очень редкий вид, занесенный в Красную книгу. Скорее всего, это

был его первый вылет из гнезда, который чуть не закончился трагически. Сначала спасатели пытались отпустить птенца на волю, но он так и не смог улететь, а попав в неволю, эти птицы уже не могут адаптироваться к жизни в дикой природе. Приютившие орлана на спасательной станции водолазы понимали, что для такой крупной птицы нужен просторный вольер и особое питание. Кроме того, станцию стали осаждать толпы любопытных, желавших потрогать диковинку или сфотографироваться рядом.

И тогда Николай принялся подыскивать для своего подопечного новых хозяев. Вскоре один из знакомых Николая, у которого в Павлодаре свой дом, взял орлана к себе. Николай не теряет с ним связи и регулярно справляется о здоровье спасенного.

—ГАЛИНА ЕГОРОВА, Казахстан



## Уроки Элизабет

От нее я узнала, как это важно — быть в гармонии с самим собой и людьми

ПАТ ГОУЛД

**Н**а днях я обедала в Китайском квартале Ванкувера со своей подругой Элизабет. Она незрячая, а я как раз прочитала в газете о новом методе лечения дистрофии желтого пятна, из-за которой Элизабет потеряла зрение, и мне очень хотелось рассказать о нем подруге.

— Я знаю об этом, — сказала она равнодушным тоном. — Но меня это не интересует. Ты не могла бы налить мне еще чаю?

Я познакомилась с Элизабет 11 лет назад. Морозным январским утром я вывела на прогулку свою собаку. Я без особой охоты брела с ней по пляжу и вдруг заметила впереди высокую седую женщину лет 70 с черным лабрадором, которая шла, постукивая перед собой палочкой. Я сразу поняла, что она не видит, и поспешила предложить ей помощь. Так началась наша дружба.

Во время той короткой утренней прогулки я узнала, что Элизабет по-

теряла зрение восемь лет назад, хотя у нее частично сохранилось периферическое зрение. Она уже давно в разводе, у нее две дочери и четверо внуков. Оказалось, что она живет одна, недалеко от моего дома, и каждый день гуляет со своим двухлетним лабрадором, которого зовут Кири. В Элизабет чувствовалась завидная энергия и жажда жизни, было видно, что она наслаждается каждым мгновением.

Жители нашего района на западе Ванкувера привыкли видеть Элизабет и Кири, степенно шагающих по улице. Она обязательно перемолвится парой слов с прохожим. Те, кто не знаком с ней, нередко поражаются, узнав, что ее спокойные голубые глаза, кажется способны рассмотреть любые мелкие детали, на самом деле практически не видят. Элизабет знает все владельцы магазинов, дети называют ее по имени. Гулять с ней порой нелегко, поскольку она все время останавливается с кем-то поговорить. И каждый ей интересен.

## Образ жизни

За годы нашего знакомства я поняла, что важно для Элизабет, что представляет для нее истинную ценность в жизни. Она не может выписать чек, водить машину, прочитать книгу или письмо, пойти в кино или в театр, написать список продуктов, которые необходимо купить, накраситься, уложить волосы, набрать телефонный номер, играть в карты — то есть делать то, что большинство людей воспринимает как само собой разумеющееся. Но, несмотря на это, в Элизабет чувствуется сильная личность: опытная, знающая, искренняя, мудрая.

Недавно еще одной моей приятельнице, вдове, поставили тот же диагноз, что Элизабет, но заболевание пока находится на ранней стадии. Для нее это был настоящий удар. Я решила познакомить ее с Элизабет, и вот мы сидим в гостиной у моей приятельницы.

— Ну что ж, — бодро начала разговор Элизабет, — во-первых, от этого еще никто не умирал. — Она с вызовом посмотрела на мою приятельницу, как бы предостерегая ту от возражений. — Можно три раза как следует выплакаться, а потом надо просто продолжать жить.

Затем ее голос смягчился: «Я прошла через это, и вы тоже справитесь».

В течение следующего часа они обсуждали практические вопросы — куда и к кому обращаться за помощью. Список оказался длинным и на удивление разноплановым.

— Я помогу вам, — пообещала на прощанье Элизабет моей приятельнице. — И не забудьте: три раза как следует выплакаться.

---

*Можно три  
раза как следует  
выплакаться,  
а потом  
надо просто  
продолжать  
жить.*

---

Ресторан постепенно пустел. Я все-таки не хотела сдаваться и обратилась к моей собеседнице с твердым намерением переубедить ее:

— Элизабет, ты ведь могла бы снова начать водить машину, читать книги... Боже мой, ты бы снова видела! Я просто тебя не понимаю и не могу поверить, что

тебя не интересует новое лечение!

Она ответила не сразу, а потом заговорила, запинаясь, как будто подбирая слова. «Постарайся понять, — тихо сказала Элизабет, маленькими глотками допивая уже остывший чай. — Да, я часто жалуюсь, что скучаю по походам в книжный магазин, но я привыкла к “говорящим” книгам, записанным на кассеты. Мне нравится их слушать. Что до вождения, то не думаешь же ты, что я снова села бы за руль? Да я бы и не сообразила, с какой стороны машины он находится».



И подумай только, ведь мои дети никогда не станут для меня ни на день старше, чем я их помню.

Понимаешь, — продолжала она уже более уверенным тоном, — это была бы уже не я. И знаешь, что еще? Я себе нравлюсь такой, какая я есть. Мне нравится моя ежемесячно пополняемая библиотека “говорящих” книг. Мне нравится, когда мне помогают люди на улицах и в магазинах или мои внуки. Мне нравятся мои многочисленные друзья, которые, наверное, никогда бы не обратили на меня внимания, не будь я слепой. Мне нравится быть такой, какая я есть. Ты понимаешь меня?»

Могла ли я ее понять? Я подумала о своих детях и внуках. Представила себе, как еду по шоссе навстречу новым впечатлениям, как сижу в те-

атре и слежу за развитием событий, как читаю поздравительные открытки, наряжаю рождественскую елку, варю с внуками клубничное варенье, сажаю тюльпаны. Вижу.

И все же у моей подруги есть какая-то внутренняя сила, неиссякаемая и непостижимая, которой я позавидовала.

Нам пора было уходить из ресторана. Я нетерпеливо ждала в дверях, пока Элизабет советовала новым посетителям, что им лучше заказать. Я не стала говорить ей, что они китайцы. Это все равно не имело бы значения.

Вечером я вспоминала наш разговор, и мне пришло в голову, что отсутствие зрения компенсируется у моей подруги способностью проникать в самую суть вещей. Не видит ли она больше многих из нас?

---

## КАКОЙ ЦВЕТ — ВАШ?

**Британский королевский автоклуб составил список, согласно которому по цвету автомобиля можно судить о характере его владельца.**

**Черный:** Вы честолюбивы и стремитесь занять высокое положение в обществе.

**Зеленый:** Вы консервативны и высокомерны.

**Синий:** Вы любите работать в команде и очень общительны.

**Белый:** Вы замкнуты, исполнительны и методичны.

**Серый:** Вы скромны и осторожны.

**Серебристый:** У вас есть вкус, но вы иногда бываете слишком высокопарны.

**Красный:** Вы дружелюбны, импульсивны, и вам быстро все надоедает.

— «Чикаго сан-таймс», США

# “Стоит процитировать”

Лучше бросить вызов всему миру и сохранить свою совесть, чем забыть про нее, пытаясь всем угодить.

—УМБЕРТУ ДИ КАМПУШ

Вот что такое свобода — чувствовать, чего хочет твое сердце, независимо от мнения окружающих.

—ПАУЛО КОЭЛЮ, «Пятая гора»

Честолюбие — путь к успеху. Упорство — средство передвижения.

—БИЛЛ ИРДЛИ

Есть свой смысл в том, чтобы терпеливо выслушать собеседника. В конце концов, мы же знаем то, что сами хотим сказать, но не то, что хочет сказать нам другой.

—МИКЛОШ ВАМОШ,

«135 невероятных историй»

Никто не вызывает большего уважения, чем человек, способный признать свои ошибки.

—УИЛЬЯМ САФИР,

«Нью-Йорк таймс мэгэзин»

**Одно доброе слово  
может согреть  
три зимних  
месяца.**

—Японская пословица

**Каждый из нас  
зачислен в школу  
жизни, в которой  
время — учитель.**

—КОРА КОРАЛИНА

Когда любовь станет величайшей твоей слабостью, ты будешь самым сильным человеком на земле.

—ГАРМЭН УОЛД

Сотрудничество — это глубокая убежденность в том, что никто не достигнет цели, пока ее не достигнут все.

—ВИРДЖИНИЯ БЕРДЕН,

«Феномен интуиции»

Не бывает внезапных инфарктов. Им предшествуют несколько лет подготовки.

—ФЕРНАНДА ФЕРНАНДИШ

Вы не можете исчерпать ваши творческие способности. Чем больше вы их используете, тем больше у вас их будет.

—МАЙЯ АНДЖЕЛУ



# Сила слова®

Софья Луканина

**И**ногда кажется, что некоторые журналисты и политические деятели не очень стремятся к тому, чтобы их поняли. Иначе как еще можно объяснить их любовь к редким иностранным словам? А кстати, знаете ли вы эти слова? Переверните страницу и проверьте свои результаты.



1. **лапидарный** — А: тривиальный. Б: краткий. В: изящный. Г: грубый.
2. **аутентичный** — А: надлежащий. Б: особенный. В: спорный. Г: подлинный.
3. **толерантный** — А: убыточный. Б: изощренный. В: ранимый. Г: терпимый.
4. **паритетный** — А: величественный. Б: равный. В: договорный. Г: внешний.
5. **эгалитарный** — А: уравнительный. Б: изысканный. В: исключительный. Г: свободный.
6. **пенитенциарный** — связан с А: лечением. Б: спортом. В: обучением. Г: наказанием.
7. **индифферентный** — А: безразличный. Б: независимый. В: ленивый. Г: упрямый.
8. **пандемический** — А: истерический. Б: распространенный. В: популярный. Г: заразный.
9. **сакральный** — А: добросовестный. Б: защищенный. В: священный. Г: торжественный.
10. **мажоритарный** — относящийся к А: отрезку времени. Б: достатку. В: большинству. Г: медицине.
11. **репрезентативный** — А: обьективный. Б: выгодный. В: интересный. Г: представительный.
12. **компаративный** — А: сравнительный. Б: очевидный. В: возможный. Г: убедительный.
13. **транспарентный** — А: выдающийся. Б: напряженный. В: пограничный. Г: прозрачный.
14. **мимикрирующий** — А: скандальный. Б: приспособляющийся. В: несчастный. Г: кривляющийся.
15. **селективный** — А: избирательный. Б: строгий. В: разнообразный. Г: тайный.
16. **клерикальный** — А: жестокий. Б: процерковно настроенный. В: ограниченный. Г: фанатичный.
17. **когнитивный** — А: ограниченный. Б: загадочный. В: предназначенный. Г: мыслительный.

### ОТВЕТЫ:

1. **лапидарный** — [Б] краткий, но отчетливый и ясный. Предельно сжатый слог, свойственный первоначально надписям на древнеримских памятниках. От лат. *lapidarius* (высеченный на камне).
2. **аутентичный** — [Г] подлинный, достоверный. В юридической терминологии *аутентичность* означает, что два или более текста, как правило оригинал и перевод, признаются равнозначными и имеют одинаковую юридическую силу.
3. **толерантный** — [Г] терпимый, снисходительный к чему-либо, например к чужим мнениям, верованиям, поведению.
4. **паритетный** — [Б] равный, основанный на принципе равного представительства сторон. На *паритетных* началах.
5. **эгалитарный** — [А] уравнительный. Жан Жак Руссо был приверженцем *эгалитаризма* — всеобщей уравнительности как принципа общественной жизни.
6. **пенитенциарный** — [Г] связанный с наказанием, преимущественно уголовным. От лат. *poenitentarius* (покаянный, исправительный). *Пенитенциарные* учреждения.
7. **индифферентный** — [А] безразличный, безучастный.
8. **пандемический** — [Б] распространенный (о заболевании). *Пандемия* — распространение болезни на страны и материки, более широкое, чем при эпидемии; в переносном смысле — повальное увлечение.
9. **сакральный** — [В] священный, культовый, относящийся к религиозному культу и ритуалу. *Сакральный* характер танца.
10. **мажоритарный** — [В] относящийся к большинству. При *мажоритарной* системе выборов избранным считается кандидат, получивший большинство голосов.
11. **репрезентативный** — [Г] представительный, показательный, характеризующий всю совокупность исследования.
12. **компаративный** — [А] сравнительный. *Компаративное* исследование — исследование, как правило, в области языкознания или литературоведения, устанавливающее соответствия между языками или особенностями национальных литератур.
13. **транспарентный** — [Г] прозрачный, открытый, без какой-либо секретности.
14. **мимикрирующий** — [Б] приспособляющийся, способный менять окраску и форму. В переносном смысле — меняющий свои взгляды, образ жизни в зависимости от обстоятельств.
15. **селективный** — [А] избирательный, основанный на свойстве производить отбор, например *селективная* очистка нефти.
16. **клерикальный** — [Б] процерковно настроенный. *Клерикальная* партия — политическое объединение, стремящееся усилить влияние церкви и духовенства.
17. **когнитивный** — [Г] мыслительный, связанный с сознанием. Например *когнитивный* подход к анализу сложных ситуаций.

### Оценка вашего знания слов

8–10 Хорошо 11–13 Отлично 14–17 Превосходно



## Чего же ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

Если вы думаете, что это что-нибудь полезное, —  
подумайте еще раз      ДЕЙВ БАРРИ

**Н**А днях я говорил с сыном о женщинах и понял, что настал момент для Серьезной Беседы, которую каждый отец должен провести с сыном, но обычно уваливает, потому что тема эта очень щекотливая.

О чем? Конечно, о том, как выбирать подарок для женщины.

Многие мужчины понятия не имеют, как это делать. Пример номер 1 — мой отец. Будучи заботливым мужем, он однажды подарил моей матери в годовщину их свадьбы одеяло с электроподогревом.

Он искренне недоумевал, почему, развернув подарок, она посмотрела на него Тем Самым Взглядом. (Умудренные опытом мужчины поймут, какой именно взгляд я имею в виду.) Как-никак это было дорогое элект-



роодеяло. С автоматической терморегуляцией! Чего еще желать женщине?

Ошибка отца, которую допускает множество мужчин, состояла в том, что он решил, что подарок женщине

должен быть практичным и полезным. Ни в коем случае! Первое правило мужчины, покупающего подарок для женщины, гласит: подарок должен быть абсолютно бесполезным.

Возьмем для примера два возможных подарка. Оба они теоретически могут выполнять одну и ту же функцию.

Первый подарок: бензиновый фонарь по последнему слову техники с электронной системой зажигания, двойным кожухом и световым потоком в 1200 люмен, работающий десять часов без дозаправки.

Второй подарок: ароматическая свеча из пчелиного воска, от которой света как от светлячка.

Разумеется, мужчина предпочтет первый подарок, поскольку им можно пользоваться, чтобы видеть в темноте. Что касается женщин, то для них куда больше подойдет второй подарок, потому что женщины любят сидеть без дела в полутьме и глазеть на пламя свечи. Зачем? Это вопрос не ко мне.

Единственное, что я могу сказать, — это то, что такие вещи женщинам нравятся. Вот почему идеальным подарком будут драгоценности: они абсолютно бесполезны.

Второе правило: помните, что этому не будет конца.

Это ужасающий факт, который мой сын еще только начал постигать. Если у вас есть подружка, она преподнесет вам — и это как минимум — подарок в день вашего рождения, в годовщину знакомства, на Рождество и, конечно, в День Святого Валентина.

Все эти подарки обязательно будут в красивых упаковках, к ним будет приложена еще и открытка. И каждый раз, получив от женщины подарок, вы должны будете препод-

нести ей что-то в ответ. Не можете же вы просто залезть в бумажник и сказать: «Вот тебе, дорогая, э-э-э-э, сколько там стоил твой подарок, долларов семнадцать — двадцать?»

И дальше будет еще хуже, сказал я сыну.

Впереди замаячат помолвка, свадьба, дни рождения детей, День Матери и другие События-когда-непрерменно-надо-сделать-подарок. Ничего этого просто не существовало бы, если бы миром, как это утверждают, действительно правили мужчины. Но женщины бдительно следят, чтобы ни одно из этих событий не было пропущено.

Моей жене нравится покупать подарки просто так, без повода. Она заходит в сувенирные магазины, в которые ни один мужчина никогда не заглянет, находит там что-нибудь совершенно бесполезное

---

*Идеальным  
подарком будут  
драгоценности:  
они абсолютно  
бесполезны.*

---



(например, крошечную шкатулочку, в которую не поместится ни одна вещь, превосходящая размером молекулу) и тут же покупает это. Плюс открытку с пожеланиями.

При этом моя жена еще даже не знает, кому она это подарит!

Миллионы женщин поступают точно так же, а мы, мужчины, беспомощно наблюдаем это снова и снова. У нас нет шансов победить в этой войне.

Вот что я рассказал своему сыну. Ему пора знать правду.

## СПОКОЙНОЙ НОЧИ!



В тот день я изрядно намучилась со своей трехлетней дочкой. Когда наконец настало время укладывать ее спать, я сказала: «Сейчас мы надеваем пижамку, чистим зубки и читаем одну книжку. А потом гасим свет!»

Она нежно обвила мою шею руками, и я услышала ее нежный голосок: «Знаешь, мамочка, в школе нам рассказывали о маленьких мальчиках и девочках, у которых нет мам и пап».

Даже после того, как я на нее ворчала, подумала я, она радуется, что я у нее есть. Я расчувствовалась, и тут она прошептала: «Может, ты пойдешь к ним и станешь их мамой?»

—ДИ СТАРК, США

Вечером во время грозы моя жена подошла к кровати нашего сына. Он дрожащим голосом попросил:

— Мам, можно я сегодня посплю с тобой?

Она ободряюще улыбнулась и крепко обняла его:

— Нет, мой родной. Ты же знаешь, что мама спит с папой.

Помолчав, он сказал: «Так нечестно. Я больше боюсь грома, чем папа».

—ДОМИНИК МАКАБИ, Франция

Наш двухлетний сын никак не хотел ложиться спать. Тогда я раздвинул занавески и показал ему, какая на улице темнота.

— Когда приходит ночь, все засыпают, — объяснил я. — Все звери легли в свои кровати, и тебе тоже нужно спать.

Наступило временное затишье. Решив, что мои слова достигли цели, я спросил у сына, что мы делаем, когда на улице темно.

Из-под одеяла раздался приглушенный голос: «Включаем свет».

—ПОЛ КЛАРК, Великобритания

# Ну и денек!®

**Н**АША компания имеет филиалы по всему миру. Однажды начальница разослала всем электронные письма с сообщением, что ремонт на нашей автостоянке завершен и мы можем ею пользоваться. По ошибке она отправила такие письма во все филиалы компании.

Вскоре нам пришел ответ из африканского отделения. Они писали, что благодарят нас за предложение, но, к сожалению, им было бы затруднительно каждый день летать в Мексику, чтобы парковать свои машины.

—ДАЙАНА ФЕРРЕТ, *Мексика*

**К**АЖДЫЙ год мы ездим с детьми из нашего детского сада на ферму собирать яблоки. И вот когда мы собирались туда в очередной раз, четырехлетняя Мелани предложила: «А может, мы в этом году будем собирать бананы?»

—ЖОСЕЛИН ТРЕМБЛЕ, *Канада*

**Я** — полицейский и иногда паркую машину в спальных районах, чтобы следить за теми, кто превышает скорость. Однажды утром в воскресенье я припарковался около подъездной дорожки к одному из домов и увидел, что большая собака трусит к моей машине.

Собака остановилась и села рядом с машиной. Как я ни старался

приманить ее, чтобы погладить, она отказывалась пошевелиться. Через некоторое время я решил запарковаться в другом месте. Я выехал с дорожки, оглянулся и понял, в чем причина собачьего упрямства. Собака быстро подобрала газету, которая лежала до этого под моей машиной, и с сознанием выполненного долга побежала обратно к хозяину.

—ДЖЕФФ УЛОЛЛ, *США*

**Д**ИРЕКТОР школы, в которой я веду уроки рисования, постоянно занята — она встречается то с родителями, то с учениками, так что попасть к ней на прием очень трудно. Когда мне наконец-то это удалось, наша беседа прерывалась бесконечными телефонными звонками, и я так и не успела сказать, что хочу, — надо было идти на урок.

Но я все-таки решила эту проблему. После уроков, я вышла из школы, зашла в телефонную будку и набрала ее номер. Трубку она сняла после первого же гудка.

—АДЕЛАР МИКОНСКИ, *Бразилия*

**М**ОЙ БРАТ каждый день подвозил меня и свою девушку, с которой мы вместе работали. Одна дверь у машины была сломана, и ее можно было открыть только снаружи. Поэтому, когда нам нужно было



выходить, он обходил машину и открывал нам дверь.

В конце года они поженились и, поскольку они собрались попутешествовать, мой брат наконец-то починил дверь. Через несколько дней после свадьбы он, как обычно, повез нас на работу, и, приехав на место, мы открыли дверь сами.

Мой коллега тут же заметил: «Так я и знал, что вся эта галантность только до свадьбы».

—МАРИЯ АПАРЕСИДА ГАЛВРО, *Бразилия*

**У** НАС НА РАБОТЕ сломалась одна из упаковочных машин, и никто не знал, как ее починить. Мы вызвали мастера, который, посмотрев на нее секунд пять, закрутил какой-то болт, и она снова заработала. А потом он выставил счет — 150 долларов. Когда я спросила, почему так много, он спокойно ответил: «Пять долларов — за то, что я закрутил болт, а сто сорок пять — за то, что я обнаружил, какой именно болт надо было закрутить».

—РОСТУМ ГУЭРРЕРО, *Канада*

**О**ФИС МОЕЙ сестры, которая работает секретарем в международном аэропорту, находился рядом с комнатой, куда служба безопасности приводит временно задержанных подозрительных лиц.

Как-то раз работники службы разговаривали с каким-то мужчиной, и тут их срочно вызвали. К ужасу моей сестры и ее коллег, мужчина остался один в незапертой комнате. Через несколько минут он

открыл дверь и хотел было выйти. Одна из секретарш, набравшись мужества, гаркнула на него: «А ну назад, и не выходите, пока вам не разрешат!»

Мужчина юркнул обратно и захлопнул дверь. Когда вернулись работники службы безопасности, женщины рассказали им о случившемся.

Не сказав ни слова, один из служащих вошел в комнату и выпустил на свободу насмерть перепуганного телефонного мастера.

—РАССЕЛ М. ПЕРМЕН, *США*

**Я** ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА и учу ребят-шек смешивать основные цвета. Когда один мальчик смешал желтую краску с синей, я спросила: «Ну и что у тебя получилось?»

—Грязные руки, — ответил он.

—Т. ДЖ. СПЛИНТЕР-АУССОРЕН,  
*Нидерланды*



«Витамины красоты – целебные травы»  
от компании «ЛИНДА»



Крапива и репейник, богатые витаминами С, Е, А, группы В и каротиноидами, – традиционные народные средства для укрепления волос. Шампунь корректирующий и ополаскиватель корректирующий для жирных волос «Витамины красоты – целебные травы» с экстрактом крапивы и репейника от компании «Линда» не только бережно и тщательно ухаживают за Вашими волосами, но и придают им здоровый блеск, силу и защищают от вредного воздействия окружающей среды. Средства по уходу за волосами «Витамины красоты – целебные травы» предназначены для всей семьи и подходят для частого применения.



Гель для душа NIVEA BATH  
CARE молоко и витамины

Знаменитая древнеегипетская царица Клеопатра обладала нежной и сияющей кожей, тайну ухода за которой она тщательно оберегала. Но рано или поздно все тайное становится явным – каждый день прекрасная царица принимала ванну из горячего молока. Формула нового геля для душа Молоко и Витамины NIVEA Bath Care возрождает этот древний рецепт красоты, позволяя надолго сохранить Вашу кожу молодой и здоровой. Специально подобранный комплекс витаминов Е и РР стимулирует обменные процессы, придает коже жизненную силу и энергию, а уникальная Аквасофт-формула, которая находится в основе всех средств линии NIVEA Bath Care, защищает кожу от обезвоживания и увеличивает ее природную способность к самоувлажнению, делая Вашу кожу мягче и нежнее день за днем.



КРЕМ-ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ  
с медом и молочком для тела

Побалуйте свою кожу новой крем-пенной от NIVEA. Впервые пена сочетает в себе два исключительно полезных для кожи компонента: натуральный мед и нежное молочко для тела NIVEA Body. Мед укрепляет защитные функции кожи, стимулирует иммунную систему, молочко питает и увлажняет кожу. Сочетание меда и молочка – эликсир жизни, который интенсивно ухаживает за кожей, возвращает ей красоту и здоровье. Продукт не содержит щелочного мыла, соответствует дерматологическому балансу кожи и прошел дерматологическую проверку. После ванны с обильной нежной пеной Ваша кожа станет еще более шелковистой.





## CG Smoothers Covergirl – тональный крем

Чего хотят женщины? Ответ ясен: выглядеть естественной и красивой! Все достижимо! – утверждает Covergirl и создает CG Smoothers – тональное средство, идеально подходящее для Вашей кожи. Благодаря уникальной новой формуле, содержащей глицерин, крем CG Smoothers совершенно неощутим на лице, легко ложится, прекрасно скрывает мелкие недостатки, увлажняет кожу и дарит ей мягкость, гладкость, естественность и свежий вид!



## Reti C VICHY – средство против морщин и кругов под глазами



Всем известно, что контур глаз – это зона лица, на которой признаки старения становятся заметны в первую очередь. Наши веки ежедневно совершают до 10 000 морганий, кроме того, надо учесть агрессивное влияние факторов окружающей среды и неправильный режим – все это постепенно ведет к формированию морщин и кругов под глазами. Средство RETI C для контура глаз, разработанное лабораториями VICHY, активно замедляет процессы старения кожи. RETI C содержит 2 активных компонента – Витамин С и Ретинол (чистый витамин А), которые разглаживают морщины, уменьшают круги под глазами и мягко воздействуют на крайне чувствительную кожу вокруг глаз. Новинка лабораторий VICHY RETI C для контура глаз с активными компонентами – двойная эффективность против морщин и кругов под глазами. Комплексная программа для борьбы со старением кожи Reti C также включает в себя концентрированный ночной крем и корректирующее средство интенсивного действия. Продукция VICHY гипоаллергенна. Рекомендуется для ежедневного использования.

A man and a woman are walking through tall, dry grass under a clear blue sky. The man, on the left, is wearing a dark jacket and dark pants, and is smiling. The woman, on the right, is wearing a purple sweater, a colorful striped scarf, and a floral skirt. They are both looking towards the camera. The text "НАШ ОПРОС:" is written in yellow, and "Буду" is written in large white letters across the middle of the image.

НАШ ОПРОС:

Буду





ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2003

# Ще и молодежь России

**К чему стремится,  
на что надеется,  
о чем мечтает  
молодое поколение**

**Людмила Лебедева**

**В** О ЧТО ВЕРЯТ И КАК ПЛАНИРУЮТ СТРОИТЬ СВОЕ БУДУЩЕЕ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫМ СЕЙЧАС 18–26 ЛЕТ? ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ БУДУТ ОПРЕДЕЛЯТЬ СУДЬБУ РОССИИ ЧЕРЕЗ 10–15 ЛЕТ. КАКОВ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ПОРТРЕТ ЭТОГО ПОКОЛЕНИЯ?

**Ч**ТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА ЭТОТ вопрос, по заказу журнала «Ридерз Дайджест» осенью 2002 года Среднерусский консалтинговый центр провел социологический опрос молодежи в шести районах нашей страны. Из 1206 человек, высказавших свое мнение, 52 процента составили женщины, столько же было респондентов в возрастной группе от 18 до 20 лет (возраст остальных не превышал 26 лет); 39 процентов респондентов учатся, а 27 — работают; 68 процентов еще не связали себя узами брака и 44 процента все еще не отделились от родителей; участники опроса живут в основном в об-

ластных центрах — 44 процента — или в сельской местности — 20 процентов; 53 процента получают материальную помощь со стороны родителей, а 39 — работают по найму.

## Некоторые еще не определились

**Н**А СЕМЬ ИЗ ДЕВЯТИ основных вопросов анкеты почти каждый пятый ответить затрудняется. Неужели молодых не волнует, как изменится экономическое положение страны через десять лет, какие действия президента и правительства по развитию экономики должны быть приоритетными, и они не знают, будут ли жить лучше, чем их родители, и можно ли доверять органам власти и общественным институтам и организациям?

На первый взгляд такая ситуация озадачивает, но социологи отмечают подобную пассивность по общественно значимым темам и в других возрастных категориях, объясняя ее тем, что сегодня люди гораздо более озабочены своими личными проблемами, не выходящими за пределы семейных или межличностных отношений. Заместитель директора Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) Алексей Иванович Гражданкин поясняет: «Единственное, что отличает молодежь в возрасте до двадцати пяти лет, — это более низкая, чем в других возрастных

### География опроса

**Ивановская область**  
(Центральная Россия)

**Калининградская область**  
(Северо-Запад)

**Приморский край**  
(Дальний Восток)

**Саратовская область**  
(Поволжье)

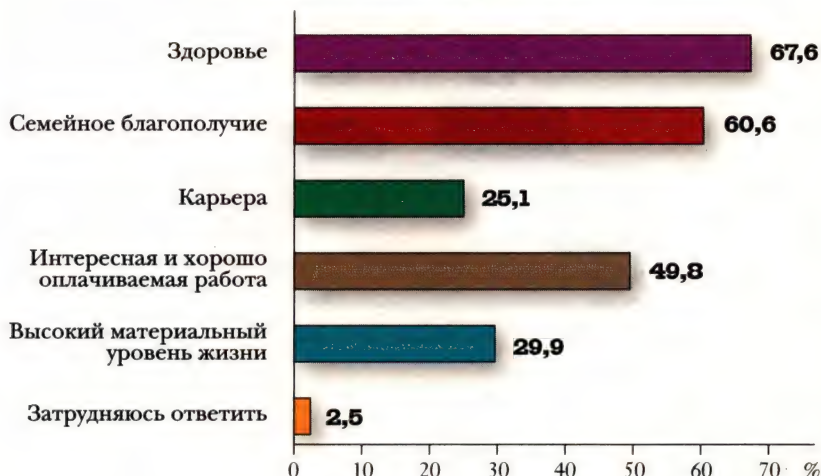
**Свердловская область**  
(Урал)

**Томская область**  
(Сибирь)

*Всего 1206 респондентов в возрасте  
18–26 лет*



## Что для вас составляет жизненный успех?



группах, готовность принять участие в выборах всех уровней. Молодежь в основном еще не определилась в своих политических симпатиях».

### Оптимисты против пессимистов

**О**ПРОС показал, что наша молодежь далека от необоснованного оптимизма, хотя 65 процентов верят, что будут жить лучше или так же, как их родители, а 55 процентов считают, что через десять лет экономическое положение в России станет значительно или немного лучше. Они выбирают путь постепенного перехода к рыночной экономике при одновременном повышении уровня соци-

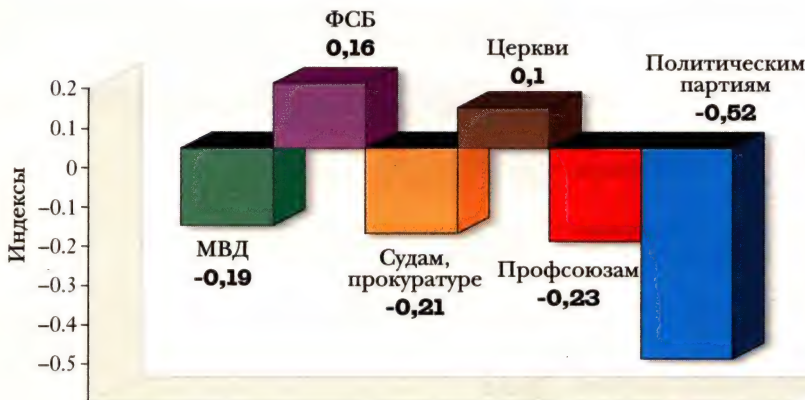
альной защищенности населения (47 процентов).

Находящиеся на противоположном полюсе и остающиеся в меньшинстве подрастающие пессимисты ждут ухудшения экономической ситуации в стране (12 процентов), считают, что следует вернуться назад к социализму (7 процентов) или готовы эмигрировать (11 процентов).

### И дым Отечества им сладок и приятен

*Наталья Кочубей-Доманина, 25 лет, психолог из города Шуя Ивановской области: «Есть желание уехать из России, мне интересно пожить в другой стра-*

## Каким государственным и общественным институтам вы доверяете?



не, выучить язык. Меня привлекает другая культура. Я владею знаниями в области медицины и психологии, и шансов проявить себя в России, наверное, даже больше, чем в других странах. Но и я, и муж хотим попробовать свои силы за границей».

**Т**ридцать пять процентов участников опроса разделяют мнение Натальи и планируют уехать за рубеж, если представится возможность интересной и хорошо оплачиваемой работы по контракту. И все же нашей молодежи не откажешь в патриотизме и широте взглядов: 52 процента респондентов поедут за границу исключительно в туристических целях.

### Цена доверия

*Марина Демина, 23 года, жительница Екатеринбурга, выпускница колледжа, специальность — декоративно-прикладное искусство:* «Я доверяю церкви. Вера никогда и никем не ставится под сомнение. В церкви не лгут. Остальным институтам доверяю не совсем. Уж больно там всего намешано».

**Ц**еркви в основном доверяют 39 процентов респондентов. Но еще больше, 45 процентов опрошенной молодежи, доверяют ФСБ как силовой структуре, способной, по их мнению, навести порядок в стране.



Меньше всего поддержки в нашем опросе получили политические партии. Столь высокий уровень недоверия молодежи к политическим партиям и движениям не удивляет председателя Политсовета СПС Бориса Немцова: «Это типичное явление для России. Молодежь не интересуется политикой, а занимается в первую очередь проблемами образования, трудоустройства, своего становления. Интерес к политике приходит в более зрелом возрасте.

Вместе с тем для нас, политиков, этот симптом не должен пройти незамеченным. Это повод, чтобы задуматься, как более активно работать с молодежью и на молодежь, что мы можем им предложить, чем можем помочь».

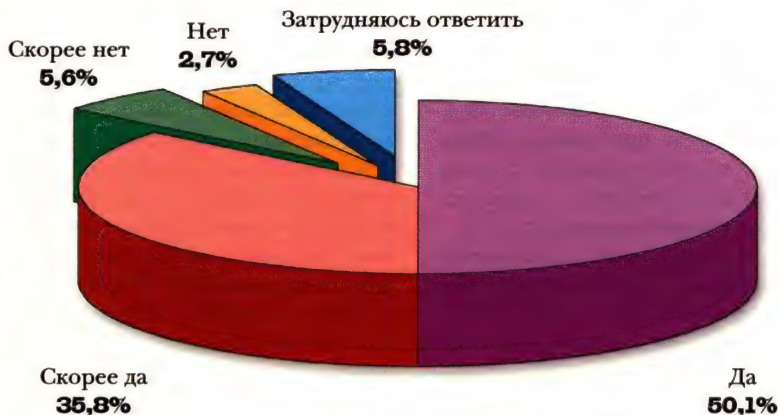
## Умеренные и радикалы

*Таргат Нургалиев, 20 лет, студент 4-го курса Павловского кооперативного института из Саратовской области:* «Переход от плановой экономики к рыночной может быть только постепенным. При социализме психология людей была иждивенческой. Она только сейчас начинает перестраиваться. И еще, человек обязательно должен быть защищен обществом, в первую очередь государством как институтом власти. Если человек не уверен, что он социально защищен, переход невозможен».

### Чем вы занимаетесь?



## Должно ли государство нести основное бремя ответственности за социальную защищенность населения?



**Т**АК ОБЪЯСНЯЕТ свой выбор наиболее предпочтительного для нашей страны пути развития один из участников опроса. Идею постепенного перехода к рынку поддерживают 47 процентов респондентов, и это самый распространенный ответ. Подобная сдержанность, очевидно, продиктована тем, что перед глазами молодых — пример старшего поколения, в котором многие испытывают материальные трудности, проработав всю жизнь и получая пенсию, размер которой ниже прожиточного минимума, или разочарованы перестройкой старой общественной системы, к которой они привыкли.

Но есть люди, которые придерживаются более радикальных взгля-

дов. Так, 17 процентов опрошенных высказываются за господство рыночных отношений при минимальной роли государства. Примечательно, что 29 процентов считают: президент и правительство должны направить усилия в первую очередь на содействие развитию предпринимательской деятельности населения. Скорее всего, большинство в этой группе готово в будущем заняться частным бизнесом.

### Государство как гарант социальной защищенности

**В**ОСЕМЬДЕСЯТ пять процентов респондентов поддерживают мнение о том, что государство должно нести бремя ответствен-



ности за социальную защищенность населения, половина респондентов считает приоритетной для государства политику социальной защиты лиц наемного труда, пенсионеров, инвалидов и детей. Какие конкретные программы выделяют участники опроса?

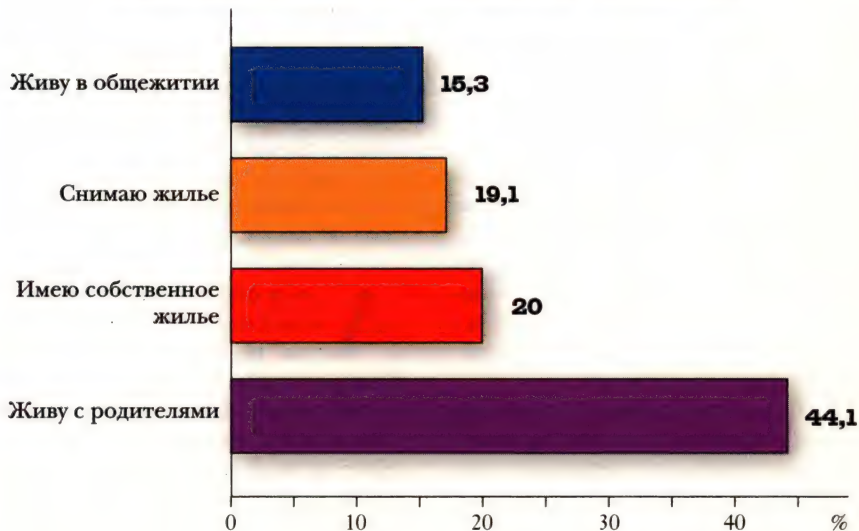
**Ольга Деркачева, 25 лет, врач из Свердловской области:** «Помоему, самая главная социальная программа — это поддержка молодежи. Ведь молодежь не всегда сразу может себя обеспечить. Особенно трудно в маленьких городах, где ограничен рынок труда. А ведь должна быть какая-то перспектива. В

США, например, молодой специалист может взять кредит и купить жилье. А у нас этого нет. Хотя организовать это не так уж и трудно».

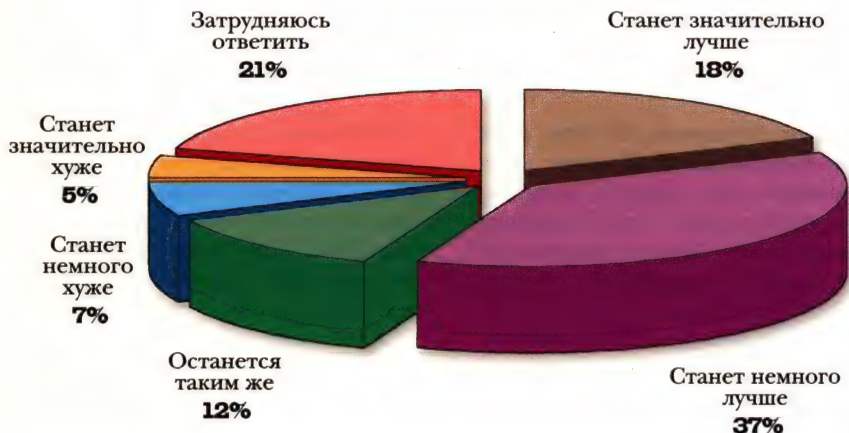
**Елена Черняк, 26 лет, переводчица из Владивостока:** «Главное — социальная защита детей: воспитание, обучение, клубы, спортшколы. Все это должно быть доступно, чтобы дети не болтались без дела на улице, не попадали под дурное влияние, не начинали привыкать к наркотикам и пить.

А вообще главное внимание надо уделять здравоохранению и образованию. Здоровые, образо-

### **Каковы ваши жилищные условия?**



## Как, по вашему мнению, изменится экономическое положение в России через 10 лет?



ванные люди — будущее страны. А если их нет, то и будущего нет».

### «Мы будем жить лучше»

*Павел Желновод, 20 лет, студент 3-го курса Юридической академии города Екатеринбург:* «Молодые умы и силы принесут новое. Хотя мы пока учимся и рычагов влияния на ситуацию у нас мало, мы уже сейчас не сидим сложа руки.

Студенты нашей академии действуют на уровне местного самоуправления: ректората, городских властей. У нас заморозили строительство общежи-

тия, и иногородним ребятам негде было жить. Мы писали, выдвигали свои требования. Делали все в рамках закона. И вот общежитие уже почти достроили, идет отделка. Теперь добиваемся, чтобы у Академии установили светофор или сделали переход. И мы своего добьемся».

**А**бсолютное меньшинство респондентов, всего 12 процентов, не согласны с Павлом Желноводом и считают, что они будут жить хуже, чем их родители.

Молодежь, стоящая на перепутье дорог, не может не верить в свое будущее, хотя этот опрос показал, что сегодня ей не хватает знаний и уве-



ренности. И в первую очередь наше общество должно задуматься над тем, как открыть молодым дорогу к экономическому образованию и прививать знания основ экономики как можно шире и раньше. С другой стороны, молодежь должна доверять не только силе и вере. Она

должна научиться полагаться на закон, и здесь открывается широкое поле деятельности для совершенствования законодательной системы.

И пока есть среди нашей молодежи люди, рассуждающие как Павел Желновод, у России будущее будет оставаться светлым.

---

### В О Т Э Т О С Е Р В И С !

Я прилетел в Женеву, а мой багаж задержался. В аэропорту мне обещали, что привезут чемодан в гостиницу, как только он придет со следующим рейсом, а в гостинице сказали, что его тут же доставят ко мне в номер, так что я поднялся к себе принять душ.

Шесть часов спустя, сделав три телефонных звонка, я облачился в одежду, которую в прошлый раз надел на себя 30 часов назад, и на гостиничном автобусе вернулся в аэропорт, где мне сообщили, что пять часов назад мой чемодан отправили в гостиницу.

Автобус уже перестал ходить, таксисты отказывались ехать в гостиницу из-за того, что до нее было рукой подать, и мне пришлось возвращаться пешком под снегом с дождем. Придя в гостиницу в полужамороженном состоянии, я обнаружил, что на работу заступила следующая смена и никто не в курсе моих проблем.

Наконец дозвонились домой старшему коридорному, и тот уверенно сообщил, что чемодан давно доставили ко мне в номер.

«Спросите его, в какой именно номер», — взмолился я.

— В номер 511 — к вам в номер, мсье, — сказали мне. Я покачал головой и произнес, чуть не плача: «Я живу в номере 551».

—РОН АРМСТРОНГ, *Австралия*

---

### Н Е П О Н Я Л

Когда мы ждали первенца, муж пошел вместе со мной на УЗИ.

— Ну, кто у нас будет, мальчик или девочка? — не терпелось узнать мужу, когда я вышла от врача.

— Пока еще слишком маленький срок, — ответила я. — Только с двенадцатой недели можно увидеть пол ребенка.

— Да? А вторую половину когда? — не понял муж.

—МАРИНА ПУХА, *Россия*



**РД** Место встречи  
Амалия Гольданская





# АМАЛИЯ ГОЛЬДАНСКАЯ: «Я тот художник, который любит яркие краски»

АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ

**А**малии Гольданской нет еще и тридцати, однако за ее плечами богатая актерская биография. В 22 года — блестящий дебют на сцене театра «Ленком» и две награды — «Хрустальная Турандот»

и Государственная премия России — за роль Анны Болейн в спектакле «Королевские игры». Целая галерея разноплановых экранных героинь, самая известная из которых — «русская Никита» из телесериала «Охота на Золушку». Работа в Театре имени Маяковского, а затем — антреприза «Театральное дело ГольданскихЪ», организованная Амалией совместно с мужем-продюсером. И первую для антрепризы Гольданских пьесу «Самая, самая, самая...» написала тоже Амалия.

**АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ:** Постоянные перемены в вашей жизни — это от природной непоседливости или от стремления попробовать в жизни все?

**АМАЛИЯ ГОЛЬДАНСКАЯ:** Наверное, судьба у меня такая. На последнем курсе Щукинского училища я получила предложение от «Ленкома». Мне не хотелось уходить

для маневра, но тем не менее звезды должны были сойтись, чтобы мы с Сашей Гольданским смогли встретиться. Театры, роли в кино, семья, дети — это все дается тебе судьбой. А ты, как в известной песне, думаешь и решаешь: иметь или не иметь? Я жду сильных ходов от своей судьбы и от окружающих. У каждого человека есть свой список событий, свой свиток, который лежит, наверное, в какой-то бутылке, которая где-то плавает: как у Кощея — иголка в яйце, яйцо в зайце... Для меня судьба — это высшая добрая сила, которая помогает мне по жизни.

**А. М.:** Наверное, судьбой было определено, что ваша творческая жизнь оказалась сейчас связана с вашей семьей. А что было сначала: семья или общее дело?

**А. Г.:** Когда мы познакомились с Сашей, то поняли, что можем придумывать вместе какие-то интересные дела. «Театральное дело ГольданскихЪ» возникло, когда Саша немного познакомился с тем миром, в котором жила я, и захотел создать для меня идеальный спектакль, идеальный театр, в котором я бы не плакала от боли и обид. И в спектакль «Самая, самая, самая...» мы вложили, наверное, всю жизненную энергию, которая у нас была на тот момент. А теперь мы начали делать второй спектакль.

**А. М.:** И пьесу опять написали вы?

**А. Г.:** Нет, но поиск пьесы — это по-своему интересная история. Са-

Мне дорог любой зритель, но ни один зритель не разделит мой личный Страшный суд.

из этого театра, но так сложилось, что я ушла. И получила предложение от Театра имени Маяковского.

Так же и с предложением выйти замуж: конечно, в личной жизни человек имеет больше пространства





ша предложил один вариант и послал меня в библиотеку искать текст. Я нахожу его, отправляюсь делать ксерокс и по дороге заглядываю в театральный магазин, где мой взгляд падает на сборник пьес Эжена Ионеско. Я открываю книгу и вижу название «Бред вдвоем». И мне показалось, что мы сможем сыграть ее вместе с моим бывшим однокурсником Григорием Сиятвиндой, ведущим актером театра «Сатирикон». Случилось так, что у Гриши, когда я ему позвонила, тоже оказалась под рукой эта книга. Для меня в этом есть какое-то волшебное стечение обстоятельств. И на это волшебство я надеюсь. Я не люблю пре-

одолевать трудности, я люблю, когда все складывается благоприятно.

**А. М.:** Когда и где состоится премьеры?

**А. Г.:** Первого марта на сцене дома-музея Высоцкого. Спектакль ставит известный театральный режиссер Михаил Мокеев, с которым я уже работала. Я, как и он, люблю маленькие площадки, люблю опасную близость к зрителям.

**А. М.:** А нет ли у вас желания попробовать какой-нибудь совсем новый вид творчества?

**А. Г.:** Если какой-то вид творчества «захочет попробовать меня», то

я, наверное, не откажусь. Однако я уже не в том возрасте, чтобы с восторгом встречать любое предложение, будь то кино, телевидение или театр. Я спрашиваю себя: хочешь ли ты этого и, главное, что это в тебе оставит? Сделает ли счастливее, красивее, умнее? Мне необходим качественный переход: хочется видеть себя не просто девочкой, которая что-то у кого-то когда-то сыграла, а хорошей российской актрисой.

Училась я хорошо.  
Но и стремление  
покрасить волосы  
в разные цвета тоже  
присутствовало.

**А. М.:** Вы сыграли в театре несколько действительно заметных ролей. А что происходило с теми спектаклями, из которых вы уходили?

**А. Г.:** Я видела маленький кусочек «Королевских игр», самый первый спектакль, который играли без меня. Трудно было не умереть от боли. И если я тогда не умерла, значит, буду жить дальше. Но театр нельзя воспринимать так близко к своей жизни, нельзя идентифицировать себя с ролью: можно действительно погибнуть. Человек должен быть прежде всего самим собой. И мне важно понимать, что происходит со мной: не с актрисой Гольданской, не с мамой двоих детей, не с Сашинной женой, а со мной как личностью.

**А. М.:** У ваших киногероинь, по моему, есть много общих черт. Случайно ли это?

**А. Г.:** Общим в моих ролях всегда было то, что я играла женщин, которые только ищут место в жизни. Моих героинь еще кто-то контролирует, ими еще манипулируют. А самое главное — перестать быть мячиком жонглера.

**А. М.:** Но ведь ваши героини на протяжении сюжета меняются. Например, Золушка из телесериала вообще становится радикально иным персонажем. Соответствует ли это тому что-то из вашей собственной биографии?

**А. Г.:** Что-то соответствует, а что-то нет. Я так устроена, что могу распахнуться только перед самыми близкими моему сердцу людьми. Только им я могу позволить заглянуть в себя, в свое прошлое, настоящее и в свое будущее. А по отношению к окружающим я — рыжая женщина в кепке и лохматой куртке, бегущая по сырым московским улицам. Бегущая очень быстро, так, что иногда даже невозможно понять, она это пробежала или не она. Сколько меня в моих ролях? Сколько что-то есть. Все, что есть, уже там.

**А. М.:** Одни журналисты пишут, что в детстве вы были отличницей и комсомольским вожаком; другие — что вы красили волосы в разные цвета. Кому верить?

**А. Г.:** Училась я хорошо. Но и стремление покрасить волосы в







разные цвета тоже присутствовало. Была, скажем так, противоречивость.

**А. М.:** И она остается?

**А. Г.:** В чем-то — да.

**А. М.:** Вы снимались и в популярных сериалах, и в элитарных фильмах, таких, как «Лето, или 27 украденных поцелуев» Наны Джорджадзе. Что вам ближе?

**А. Г.:** Вы разделяете «популярное» и «элитарное». А для меня существует «мое» и «не мое»: то, что я сама стала бы смотреть и что мне самой интересно, и то, что не стала бы... Мне вообще не нравится слово «элитарный». Если у меня появятся интеллектуальные и художественно изощренные роли в спектаклях, которые идут на маленьких сценах, я буду только счастлива. И даже если зрители, с которыми я езжу в метро, станут спрашивать, куда же я пропала, я не буду очень сильно обижаться на жизнь. Мне, конечно, дорог любой зритель, но ориентируюсь я только на то, что нужно мне. Потому что ни один зритель не разделит мой личный Страшный суд.

**А. М.:** Вы продолжаете работать на телевидении в ночной программе канала ТВЦ «Открытый проект»?

**А. Г.:** Да, я стала находить в работе журналиста что-то новое. Мне проще задавать вопросы и получать на них ответы.

**А. М.:** Это для вас очередная роль или опять же стремление попробовать еще что-то новое?

**А. Г.:** Это уроки, уроки жизни. Я встречаюсь с режиссерами, с актерами, с руководителями радиостанций, телеканалов и киностудий. Мне интересна жизненная позиция этих людей, мне интересно, чем они дышат, что думают.

**А. М.:** В одном из интервью вы сравнили жизнь с компьютерной игрой. Эта метафора все еще справедлива?

**А. Г.:** Знаете, нет. Может быть, потому, что я перестала играть в компьютерные игры, потеряла к ним интерес. Они изматывают физичес-

Если у актера нет ничего, кроме ролей, то он будет проигрывать в жизни те сюжеты, которые ему понравились на сцене.

ки и эмоционально: чувствуешь, как твоя драгоценная искра высекается в какую-то пустоту. Жизнь — это не компьютерная игра, а река. Сильная, большая река.

**А. М.:** Влияют ли сыгранные роли на вашу реальную жизнь?

**А. Г.:** Я знала замечательных ребят, которые, сыграв однажды каких-нибудь мачо, в жизни превра-

щались в груду самосозерцания и самолюбования. С этим надо очень сильно бороться.

**А. М.:** А вы с этим боретесь?

**А. Г.:** Я этому не подвержена. Люди ломаются психически, если таскают за собой груз своих ролей. Надо быть самостоятельным.

**А. М.:** А разве роль не является носителем и воплощением той судьбы, о которой мы говорили в начале беседы?

**А. Г.:** Ни в коем случае. Роль — это часть работы, профессии. Вопрос, что ты из этого выносишь сам. Я выношу из своих ролей ощущения: либо новые, либо когда-то уже испытанные, но чем-то дополненные.

**А. М.:** Сейчас, обладая своим «Театральным делом», вы сами выбираете для себя пьесу и роль?

**А. Г.:** Да, я как художник, которому предоставляется возможность написать картину, дать волю своей художественной фантазии. И я тот художник, который любит яркие краски. Яркие, насыщенные.

**А. М.:** И какого рода роли вам теперь интересны?

**А. Г.:** Мне интересны подлинные исторические персонажи. Но не их

любовные похождения и не проявления пороков, а яркие поступки, которые порой вели к перевороту в ходе истории.

**А. М.:** Вашим дочерям Ане и Диане еще совсем немного лет. Какой судьбы вы желаете им в жизни?

**А. Г.:** Во-первых, большого женского счастья. Чтобы у них обязательно были любимые мужья, с которыми у них были бы любимые дети. Богемные дамы, не имеющие семьи, представляют собой жалкое зрелище, особенно с годами, когда внешний блеск уходит и остается одинокая старуха в потраченных молью мехах. Во-вторых, я хотела бы, чтобы они нашли для себя любимое дело, которое их бы не просто кормило, но и позволяло бы открывать в себе новые грани, забираться на новые внутренние высоты. Какая это будет профессия, не важно: адвокат, медик или актриса... Я не хочу быть матерью, которая чему-либо препятствует. Пусть сами выбирают. Главное — это представить им полную картину мира, показать им весь горизонт, чтобы они внимательно посмотрели вокруг и решили — о, вот это-то мне в жизни и надо. Может быть, с первого раза и ошибутся. Но никто ведь никуда не торопит.

---

Записка на воротах дома: «Милая собачка, попроси своих хозяев научить тебя справлять нужду где угодно, только не под нашей дверью».


—РЕЛИНДА КОЛЕР, Бразилия



# Если у вас болит спина

Рекомендации специалистов, возможно,  
облегчат ваши страдания

МАРИНА БЛАГОНРАВОВА



**Н**АТАЛЬЯ Михайловна Маслова хорошо помнит тот день в 1978 году, когда у нее начались серьезные проблемы со спиной. Приехав в Финляндию преподавать русский язык с тяжеленными чемоданами, полными учебной литературы, она сразу купила сапоги на вы-

соких каблуках. «Я в них прошлась по квартире, потом села — а встать уже не смогла. Меня пришлось перекатывать по полу», — вспоминает она. Адская боль, вызванная ущемлением нерва, после лечения прошла. Но с годами состояние спины ухудшалось. И теперь, хотя ей уже делали операцию, она постоянно испытывает боль.

Она не одинока. «По данным Республиканского вертеброневрологического центра и кафедры вертебрологии и мануальной терапии Казанской медицинской академии, распространенность болей в позвоночнике и мышцах спины у взрослого населения составляет от шести-десяти до восьмидесяти процентов», — говорит руководитель Центра и завкафедрой, профессор Фарит Ахатович Хабилов. Это могут способствовать разные факторы, например остеохондроз, спондилоартрит, травмы позвоночника, разрывы связок и мышц. К счастью, перспективы миллионов страдальцев выглядят обнадеживающе. «Имеется большой прогресс в области диагностики и лечения», — говорит к. м. н. Олег Рудольфович Герасимов, заведующий отделением хирургии позвоночника в Городской больнице скорой помощи Ярославля.

Прежде при поясничных болях предписывали постельный режим. «Сейчас такой принцип: чем раньше человека поднимаешь, тем лучше. За исключением случаев, когда боль

такая сильная, что невозможно ходить», — говорит к. м. н. Алексей Егорович Саморуков из РНЦ восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ.

— Для каждого больного лечение должно подбираться индивидуально, — говорит д. м. н. Вячеслав Григорьевич Нинель, руководитель клиники нейрохирургии в Саратовском НИИ травматологии и ортопедии. — Важно установить причину боли, что не всегда просто.

Новая аппаратура, появившаяся в последние годы, значительно расширяет диагностические возможности. Профессор Борис Михайлович Рачков, руководитель отдела нейрохирургии и хирургии позвоночника НИИ травматологии и ортопедии имени Вредена в Санкт-Петербурге, отмечает сдвиги в диагностике остеохондроза благодаря методу ядерно-магнитного резонанса. «ЯМР, — говорит он, — дает возможность обнаружить наиболее тонкие деструктивные изменения в телах позвонков и в межпозвоночных дисках и определить объем межпозвоночной грыжи. Эта методика позволяет рано выявить грыжу и контролировать реакцию на ее лечение». Последнее особенно ценно, если учесть, что в НИИ имени Вредена разработан способ нехирургического лечения межпозвоночной грыжи вплоть до ее полного исчезновения. Однако в диагностике обычных болей в спине ЯМР зачастую бессилен.

Причины боли в спине могут быть самыми разными, от тяжелых физических нагрузок до эмоциональных расстройств. Правильная реакция на боль и умение справляться с ней — важнейший фактор исцеления, считают специалисты.

— У оптимистов боль проходит быстрее, — говорит д-р Нинель.

— У части больных, — отмечает Рачков, — боль возникает как гром среди ясного неба и быстро исчезает — под влиянием покоя, тепла, таблеток. Повторные приступы более длительны. Это свидетельствует об износе межпозвоночных дисков. В этом случае человек должен обратиться к специалисту и соблюдать его рекомендации.

Главное — не надеяться на легкое исцеление, а найти способы контролировать боль и предотвращать вспышки боли. Вот несколько средств борьбы с болью, которые стоит попробовать.

### Самопомощь

Все утро вы ворочали ящики, и теперь спина не дает вам пощады. Врачи называют такие приступы острой болью. У многих мужчин старше 30 лет, отмечает д-р Герасимов, острая боль в спине появляется во время утреннего бритья. Он рекомендует: «Лечь на умеренно твердую поверхность, постараться разогнуться и расслабиться — и боль уходит». При первом приступе острой боли попробуйте принять таблетку болеутоляющего, например анальгина, баралгина, седальгина. Если



приступы начинают повторяться, лекарство должен выписать врач.

— Если у вас появилась острая боль в области шейного, грудного или поясничного отдела позвоночника, не стоит идти в баню или ложиться в горячую ванну, — говорит невропатолог Виктор Казбекович Мисиков из МОНИКИ. — Алкоголя тоже следует избегать, он лишь временно блокирует восприятие боли.

Покой и сухое тепло очень важны в острый период болезни. Кроме обезболивающих д-р Мисиков рекомендует пользоваться средствами, содержащими лекарственные вещества, типа меновазина, а также противовоспалительными мазями, например индометацином, бутадионом, вольтареном. А вот от средств с ярко выраженным разогревающим эффектом, скажем финалгона, лучше отказаться, так как





ощущение жжения может усугубить болевой эффект.

Чтобы избежать повторных вспышек боли, спите на твердом матрасе. При этом надо лежать на боку, положив между колен подушку. Выбирайте стулья, обеспечивающие опору пояснице. 64-летняя Светлана Николаевна Шацкая, врач из Долгопрудного, на собственном опыте убедилась, насколько важно для спины правильно поднимать тяжести, не носить помногу в одной руке и не сидеть подолгу неподвижно перед телевизором или у компьютера. Когда ей приходилось много работать на компьютере, она каждый час делала перерыв для физических упражнений. «В любом случае боль надо предупреждать», — говорит она.

### **Методы релаксации**

Во время стресса повышается уровень адреналина, который вызывает спазм артерий, питающих кровью корешки спинного мозга и сам спинной мозг. От недостатка

кровообращения боль в спине усиливается, говорит Рачков. Релаксация поможет вам снять напряжение, провоцирующее боль.

### **Массаж**

Некоторым пациентам массаж приносит немедленное и долговременное облегчение. Растирание, нажим и разминание улучшают приток крови к спине и расслабляют напряженные мышцы.

Массаж имеет множество форм. При пояснично-крестцовых болях особенно эффективен нейромышечный массаж с использованием определенных точек нажима.

### **Иглоукалывание**

Акупунктура помогает в лечении болей, в том числе вызванных заболеваниями позвоночника. Иглоукалывание стимулирует выброс эндорфинов — естественной защиты организма от боли.

Акупунктура в плане обезболивания эффективна примерно у 80 процентов больных. «Если заболевание острое, улучшение может быть уже на первом сеансе, — говорит д. м. н. Евгений Емельянович Мезеров, директор Института рефлексотерапии. — А для значительного улучшения необходимо в среднем пять-десять сеансов».

### **Лечебная гимнастика**

Людмилу Александровну Родионову, заведующую детским садом из города Ревда в Свердловской области, четыре года назад внесли в мест-

ный госпиталь на носилках. «У меня были изматывающие боли. Передвигаться я могла только на четвереньках», — вспоминает она. В госпитале ей подобрали гимнастику для растяжки позвоночника и укрепления мышц спины. Сегодня 56-летняя Родионова нормально ходит и работает. Она лечилась разными средствами, но считает, что ей помогла гимнастика и вера в то, что она сможет победить болезнь.

Избавиться от боли в спине можно с помощью физических упражнений. «Когда острый период заболевания пройдет, — говорит Наталья Евгеньевна Сычева, заведующая отделением лечебной гимнастики и физкультуры РНЦ восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, — не поленитесь обратиться в поликлинику к врачам по лечебной физкультуре. Они подберут индивидуальную научно разработанную методику занятий и покажут, как выполнять упражнения для тренировки мышц спины и живота». В книге д. м. н., профессора Анатолия Боле-славовича Сителя «Полезьа и вред лечебной гимнастики для здоровья человека» вы найдете полезную информацию об «опасных» позах и движениях в быту и физических нагрузках, способных вызвать боль в спине.

### **Мануальная терапия**

Эффективность мануальной терапии при боли в спине доказана исследованиями, и в России ее методы применяют достаточно широко.

— За двенадцать лет существования Центра мануальной терапии, — говорит профессор Ситель, — к нам обратилось около шестидесяти тысяч больных, страдающих остеохондрозом, межпозвоночными грыжами, функциональными расстройствами позвоночника. В восьмидесяти семи процентах случаев специалисты помогли больным вернуться к нормальному труду.

С помощью специальных манипуляций врачи могут подтянуть грыжу или отодвинуть ее от сосудисто-нервного узла.

### **Хирургическое вмешательство**

Специалисты считают, что в нем нуждаются не более двух процентов страдающих от боли в спине. По мнению Виктора Александровича Мартынова, полковника медицинской службы, начальника нейрохирургического отделения военного госпиталя имени А. А. Вишневого в Красногорске, есть три причины, когда нужна операция: опухоли спинного мозга, опухоли позвонков и элементы их нестабильности и грыжи межпозвоночных дисков, если они не поддаются лечению обычными средствами.

Если, проконсультировавшись у специалистов, вы решили, что максимальные шансы на исцеление вам даст скальпель, ищите опытного хирурга. Но вы должны ясно представлять себе, на какие результаты можете рассчитывать в долгосрочной перспективе. ■



**Мороз  
не страшен. —  
У этого мишки  
никогда не бывает  
простуд.**



*Диабет у таксы или депрессия  
у морской свинки — да может ли такое  
быть? Вот что говорят ученые*

# Может ли простудиться БЕЛЫЙ МЕДВЕДЬ

Йохен Малмс

**Ж**ИВОТНЫЕ, по существу, мало чем отличаются от людей. Поэтому, когда они болеют, то поразительно напоминают нас. Они мучаются, места себе не находят и чувствуют себя изможденными, ни на что не годными. Они кашляют, чихают и пытаются вылечиться с помощью природной «аптечки». Спектр физических и психических недугов, которыми страдают братья наши меньшие, столь же широк, как и человеческий. Он включает все — от радикулита до диабета.

## Может ли белый медведь простудиться?

**Нет.** «Белые гиганты» Арктики прекрасно защищены от простуды плотным слоем жира, который они запасают к зиме, а также толстой шубой, состоящей из многих тысяч шерстинок, каждая из которых внутри имеет полость, которая улучшает теплоизолирующую способность медвежьей шубы. Поэтому белые медведи не мерзнут, даже если температура воздуха опускается ниже минус 40 градусов.

## Болеют ли таксы диабетом?

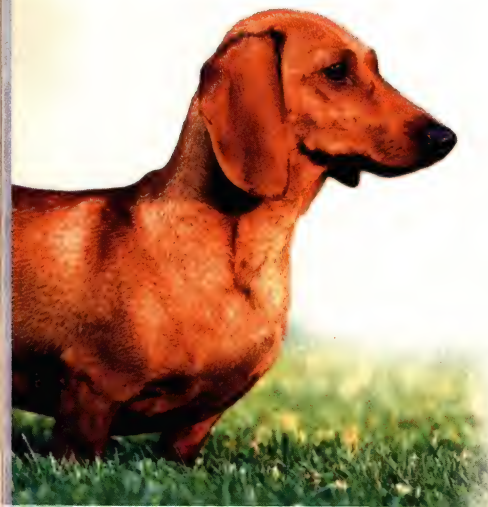
**Да.** Это заболевание, при котором сахар не усваивается полностью, встречается в основном у старых животных. У такс проявляются практически все симптомы, наблюдаемые у людей: недостаток инсулина, повышение уровня сахара в кро-

ви, выделение сахара с мочой, усиленное потребление жидкости. Ветеринары считают, что диабет, который может привести к слепоте, развивается у такс, помимо других причин, под влиянием неправильного и избыточного питания в течение длительного периода времени.

## Бывает ли инфаркт у крокодилов?

**Никогда.** Сердце у этих животных устроено более примитивно, чем у птиц или млекопитающих. У крокодилов обогащенная кислородом кровь смешивается с кровью, поступившей от тканей и бедной кислородом. А у млекопитающих и птиц работа сердца организована таким образом, что отработанная и свежая кровь разделены. Правая половина сердца, куда собирается кровь, идущая от тканей, перекачивает ее в легкие. Обогащенная кислородом кровь поступает из легких в левый желудочек сердца, а потом — ко всем остальным органам. Само сердце получает питание через коронарные кровеносные сосуды. Здесь-то и находится слабое звено системы. Если коронарная артерия закупорена, часть сердечной мышцы не получает достаточного кровоснабжения, в результате чего возникает опасность некроза и сердечных заболеваний. Это грозит сердечными заболеваниями. Крокодилы, так же

**Так хочется чего-нибудь вкусенького! — К сожалению, и таксы могут стать диабетиками.**





**Избранники природы. —**

У крокодилов сердце  
всегда бьется ровно.



как и другие рептилии, а также амфибии и рыбы, избавлены от подобной опасности, потому что обходятся без коронарных сосудов. Это навело врачей на мысль о специальном, так называемом рептильном способе лечения кардиологических больных, при котором прямо в сердечной мышце из левого желудочка лазерным лучом прорезаются небольшие каналы. Сердечная мышца, ранее плохо снабжавшаяся кровью через закупоренную коронарную артерию, начинает получать больше кислорода, и работа сердца нормализуется.

А вот у млекопитающих и птиц врачи не исключают возможности возникновения сердечных заболеваний, хотя вероятность этого ничтожно мала, так как жизнь животных не отягощена характерными для человека факторами риска: курением, избыточным весом и отсутствием физической нагрузки.

## **Испытывают ли обезьяны стресс?**

**Да.** И более всего, когда им скучно. Это обнаружилось в результате экспериментов на павианах в Национальном парке Серенгети в Танзании. Жизнь там для них — сплошной рай. Пищи столько, что животным даже не приходится тратить время на ее поиски. Чем же они занимаются? Мучают друг друга и превращают жизнь в ад для самих себя. Каждый сражается против каждого, а двое зачастую быстро группируются против кого-то третьего.

По наблюдениям исследователей, у самцов павианов существует жесткая иерархия. Среди самцов одни имеют высокий социальный статус (доминантные особи), а другие — низкий (подчиненные особи). У доминантных реакция на стресс и выброс соответствующих гормонов происходит быстро. В результате



они выигрывают почти все схватки, получая в награду лучшую пищу, самое тенистое место для отдыха и доступ к большему числу самок.

У доминантных самцов уровень гормонов стресса быстро приходит в норму. Совсем по-другому обстоят дела у животных низкого социального статуса, которым обычно все битвы за существование в обезьяньем раю ничего не дают. У них концентрация этих гормонов повышается медленнее, но и опускается впоследствии так же медленно. Таким образом, вредное воздействие стресса на организм длится дольше, делая животных восприимчивыми к заболеваниям.

## **Болят ли зубы у акул?**

**Вероятно, нет.** В то время как у людей зубы вырастают только два раза в жизни — постоянные зубы, а вместе с ними подчас и зубная боль приходят на смену молочным, — «морским тиграм» природа подарила столько зубов, сколько им нужно. Сила укуса белой акулы составляет три тонны на квадратный сантиметр. Если, к примеру, она вгрызается в жесткий панцирь морской черепахи, отдельные зубы ломаются и выпадают. Акуле это, однако, нипочем, так как на месте выпавших зубов появляются но-

венькие. И растут они в несколько рядов.

## **Бывают ли душевнобольные морские свинки?**

**Да.** Исследователи установили, что у морских свинок могут возникать такие же симптомы, как у людей, страдающих аутизмом. Эта болезнь, очевидно, связана с некоторыми дефектами мозжечка и проявляется в снижении способности и желания общения, пониженном интересе к другим особям и неадекватной реакции на окружающее. Ученые считают, что морские свинки с такими нарушениями ведут себя точно так же, как больные аутизмом люди.



**Райская жизнь.** — И она может оказаться несладкой, ведь если обезьянам скучно, они испытывают стресс.



**Можно  
позавидовать. —**

Когда у акулы ломаются зубы, на их месте тут же вырастают новые.

## **Бывает ли у червей радикулит?**

**Нет.** Эти ползучие твари не имеют внутреннего скелета и движутся за счет волнообразных сокращений кольцевых и продольных мышц, а не с помощью системы рычагов, как люди. У позвоночных животных имеется костная спинная структура с межпозвоночными дисками и поперечно-полосатые мышцы спины. Радикулит червям не грозит, ведь он возникает в результате плохой осанки, неправильных движений или переохлаждения. А вот позвоночные животные так же подвержены пронизывающим болям в пояснице, как и люди. В частности, это случается с собаками некоторых пород. Они страдают от смещения дисков и нуждаются в помощи ветеринара.

## **Могут ли животные излечивать себя?**

**Да.** По наблюдениям работающих в Африке приматологов, шимпанзе «знают» о различных лекарствен-

ных растениях. В состав их «зеленой аптечки» определенно входит вероника. Исследования показали, что в этом растении содержатся важные фармацевтические вещества. Они помогают бороться с кишечными паразитами, действуют наподобие антибиотиков и как будто даже способны атаковать раковые клетки. Самолечение у животных не является чем-то необычным. Раненые тигры, к примеру, зализывают свои раны, тем самым очищая их. Благородные олени любят валяться во мху, потому что мох обладает дезинфицирующими свойствами. Зоологи сомневаются, однако, можно ли считать это настоящими медицинскими знаниями в том смысле, как это понимаем мы. Они говорят, что животные ищут лекарственные средства инстинктивно. Если средство помогает, «знание» о нем передается следующему поколению. Ученые работают над тем, чтобы включить лекарственные растения, используемые некоторыми животными, в арсенал современной медицины. ■



# Смех

## лучшее лекарство®

**Д**ВОЕ ДРУЗЕЙ, Дэвид и Джон, любят играть в опасные игры, требующие смелости от участников. Как-то раз Дэвид спрашивает у Джона, слышал ли он о новой игре под названием «индийская рулетка».

Джон просит объяснить, как в нее играют.

— Кладешь в корзину шесть змей, — рассказывает Дэвид, — и начинаешь играть на дудочке, а одна из змей глухая.

—ЭРИК ТИКСОН, *Великобритания*

**М**АТЬ — школьной учительнице сына: «Мой Гарольд — очень впечатлительный ребенок. Если нужно его наказать, просто отшлепайте его соседа по парте. Гарольда это испугает».

—ДЖЕЙМС МАКМИНН, *Австралия*

**Р**АЗГОВАРИВАЮТ отец и сын, оба страшно ленивые. Отец: «Сынок, подойди к двери, посмотри, идет ли дождь». Сын: «У меня есть идея получше, папа. Может, позовешь собаку, посмотрим, не мокрая ли она?»

—РАФАЭЛЬ РОДРИГЕС, *Колумбия*

**А**НГЛИЧАНИН видит у пристани ирландца — тот стоит в лодке с дрелью в руке. Ирландец наклоняется, собираясь сверлить дно лодки.

— Эй! — кричит англичанин. — Что вы делаете? Вы потопите лодку, если просверлите дырку!

— Глупости, — говорит ирландец. — Моя лодка чуть подтекает, и дырка мне нужна, чтобы слить воду.

—САРА ДУРРАНИ, *Пакистан*

**У**ВИДЕВ отметки внука по истории, дедушка начинает его ругать: «Когда я был в твоём возрасте, у меня по этому предмету всегда было отлично».

— Ещё бы, дедушка! Когда ты был в моём возрасте, истории было гораздо меньше!

—АНТОНЬЮ ЭНЬЮ АГУЯР ЖИЛ, *Бразилия*

**П**ОДСУДИМЫЙ! Вы отказываетесь от последнего слова?

— Думаю, что это ни к чему, господин судья. Все, что нужно было сказать, сказал мой адвокат, а все, что не нужно было говорить, сказал прокурор.

—ЮРИЙ НИКУЛИН, «999 анекдотов от Никулина», *Россия*

**Х**УДОЖНИК, рисующий обнажённую натуру, работал в студии у себя дома. Однажды к нему пришла натурщица и, готовясь к работе, начала раздеваться.

Художник сказал ей, что она может не снимать одежду, потому что он нездоров. Он добавил, что за-



платит ей за день работы, а она может идти домой. Все, что ему нужно, — это выпить чего-нибудь горячего и улечься в постель.

Натурщица заварила чай и приехала поболтать с художником, но тут они услышали, как кто-то отпирает входную дверь.

— О боже! — испуганно проговорил художник. — Это моя жена. Раздавайтесь побыстрее!

—ДЖЕНИС УИЛСОН, *Великобритания*

**М**АЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ВХОДИТЬ В ДОМ, КУДА ЕЕ ПРИГЛАСИЛИ В ГОСТИ, ПОТОМУ ЧТО У ХОЗЯЕВ ЕСТЬ СОБАКА. «НЕ БОЙСЯ, — УГОВАРИВАЮТ ЕЕ, — ОНА ТЕБЯ НЕ УКУСИТ, ОНА УЖЕ ТЕБЯ ЗНАЕТ». «ДА? — ГОВОРIT ДЕВОЧКА. — ТОГДА ПУСТЬ СКАЖЕТ, КАК МЕНЯ ЗОВУТ».

—МЕРСЕДЕС МОРАЛЕС, *Аргентина*

**Л**ЫСЫЙ МУЖЧИНА СМОТРИТСЯ В ЗЕРКАЛО И ГОВОРIT СВОЕМУ СЫНУ: «НУ РАЗВЕ ЭТО НЕ ЗДОРОВО?»

— Что именно, папа?

— В мои-то годы и не иметь ни единого седого волоса.

—ОКТАВИАНО ФУЭНТЕС, *Мексика*

**Б**ИЛЛ: «КАК УЖАСНО ИМЕТЬ ТАКУЮ ЖЕНУ, КАК МОЯ: ОНА НИКОГДА НЕ ЗАСЫПАЕТ РАНЬШЕ ТРЕХ НОЧИ».

Сэм: «Она что, страдает бессонницей?»

Билл: «Нет, она не спит до тех пор, пока я не вернусь домой».

—ИРМА ПИНТОС, *Уругвай*

**З**АПОЛНЯЯ АНКЕТУ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ НА РАБОТУ, ЧЕЛОВЕК ЗАДУМЫВАЕТСЯ НАД ВОПРОСОМ: «К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ПРОИЗОЙДЕТ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ?»

Поразмыслив немного, он пишет: «К любому, кто окажется в поле зрения».

—ЭВАНГЕЛИН СЕНИЗАЛ, *Филиппины*

**Н**А ВЕЧЕРИНКЕ МУЖЧИНА ЗАГОВАРИВАЕТ С ЖЕНЩИНОЙ: «ВИНО ВАС ТАК КРАСИТ, МАДАМ».

— Большое спасибо, но, по правде говоря, я не пила вина.

— Вы-то, может, и не пили, — говорит мужчина, — зато я пил.

—КАРЛА ПАУЛИНА ЭРНАНДЕС, *Мексика*



A man with dark hair, wearing a brown plaid jacket over a red shirt, is talking on a black mobile phone. He is standing outdoors near a body of water, with a wooden boat visible in the background. The lighting is soft, suggesting dusk or dawn.

**РД** Европейец года

**Столько горя  
вокруг. — Фонд  
Шимона Панека  
помогает людям,  
пострадавшим  
в результате  
катастроф  
и военных  
конфликтов.**





# **ДЛЯ НЕГО НЕТ ЧУЖКОЙ БЕДЫ**

Если ты можешь исправить  
ситуацию — действуй.

Таково **жизненное кредо**  
**Шимона Панека**

**Рудольф Чельмински**



**М**ОРОЗНЫМ декабрьским вечером 1988 года трое студентов Пражского университета сидели в кафе, когда по телевизору объявили о разрушительном землетрясении в Армении — за считанные минуты 25 тысяч человек погибли, 500 тысяч остались без крова.

Кадры ужасали: оглушенные горем люди пробираются по грязи и снегу, повсюду страшные руины, оставшиеся в живых голосах над телами погибших. Скромное пражское кафе вдруг показалось студентам дворцом, уют и тепло — непростибельной роскошью. «Надо что-то делать!» — воскликнул один из приятелей. Другой, 20-летний студент-биолог Шимон Панек, промолчал, но с того момента его жизнь переменялась самым решительным образом.

За прошедшие с тех пор годы Шимон Панек успел очень многое сделать. Сотрудники созданной им

Кроме того, Панек и его сподвижники способствовали восстановлению в этих странах нормальной жизни, неустанно пропагандируя идею гражданской ответственности и либеральные ценности демократического общества.

Шимон Панек — вдохновенный лидер, создатель нового подхода к оказанию гуманитарной помощи, прекрасный пример для молодых людей во всем мире. Наш журнал с гордостью называет его «Европейцем 2003 года».

— Шимон Панек и его команда всегда там, где они больше всего нужны, они первыми приходят на выручку, — говорит Вацлав Гавел. — Чувство солидарности, которое воспитывают такие организации, как «Люди в беде», никогда не теряет своего значения, поскольку никакая государственная власть не может — да и не должна — брать на себя ту жизненно важную роль, которую играет в обществе граж-

## Панек собрал 70 тонн продуктов и одежды **для пострадавших от землетрясения** в Армении.

организации, фонда «Люди в беде», собрав в общей сложности более 35 миллионов долларов, помогли продуктами, одеждой, лекарствами и медицинским оборудованием жертвам различных катаклизмов в 25 странах — от Сомали до Косово.

данская ответственность его членов.

Тогда, зимним вечером 1988 года, они действовали спонтанно. Оживленно проговорив до глубокой ночи, утром трое студентов пришли в



**Панек со своими единомышленниками. — В штаб-квартире фонда «Люди в беде».**

советское посольство и предложили собрать для Армении одеяла, теплую одежду, медикаменты и продовольствие. Сотрудники посольства обещали отправить груз самолетами «Аэрофлота», если студенты сами доставят его в аэропорт.

Они были к этому готовы. Первым делом Панек с друзьями отправились в самый большой в Праге универмаг и уговорили тамошнее начальство выделить им помещение под склад. Потом они поехали на Чехословацкое телевидение, где Панеку удалось получить эфирное время в главном вечернем выпуске новостей.

Целую минуту студент-биолог с болью говорил о бедах армянского народа и призывал сограждан, жителей сравнительно благополучной Чехословакии, проявить щедрость и великодушие.

Результат телеобращения превзошел самые смелые ожидания. Наутро сотни людей выстроились в очередь возле универмага. Они притопывали ногами, чтобы согреться, а в руках держали объемистые сумки. За три дня Панек с друзьями собрали 70 тонн продуктов и одежды. Солдаты помогли рассортировать пожертвования, упаковать и отвезти в аэропорт.

После завершения операции по оказанию помощи Армении Шимон Панек вернулся к учебе. В следующий раз он появляется на общественной сцене уже в качестве студенческого лидера «бархатной революции».

— Я всегда твердо знал, кто мои враги, — говорит Панек. Его отец, учитель и переводчик, участвовал в демонстрациях против коммунистов, пришедших к власти в 1948 году, помогал переправлять людей за

Гавелом партия «Гражданский форум» предложила включить его в партийный список на первых в стране свободных парламентских выборах, Панек согласился, но с единственным условием, что его поместят в списке на 13-е место, то есть в самом конце — так, чтобы уж точно не набрать нужного количества голосов.

Каково же было удивление Панека, когда он узнал, что за него проголосовали сто тысяч избирателей!

## Были и опасные моменты, несколько раз **гуманитарный конвой** попадал под обстрел.

пределы Чехословакии. За это его схватили и приговорили к семи годам лагерей, четыре из которых он провел на урановых рудниках.

Шимон Панек стал сопредседателем студенческого забастовочного комитета и оказался таким образом в первых рядах антиправительственного движения, вылившегося в итоге в общенациональную забастовку. В декабре 1989 года демократические силы победили.

Пока длились переговоры о переходе власти от коммунистов к правительству, которое возглавил Вацлав Гавел, 22-летний Панек неотлучно находился рядом с будущим президентом.

За это время он приобрел популярность в стране, и, когда создан-

Он прошел в парламент, причем только Вацлав Клаус, будущий премьер-министр, опередил его по количеству голосов. Панек был, конечно, польщен, но все же отказался от места в парламенте, ему надо было сначала доучиться.

На несколько лет он отошел от общественной деятельности и вернулся к ней только в 1992 году, когда вспыхнул армяно-азербайджанский конфликт в Нагорном Карабахе. Панек поспешил на помощь сотням тысяч мирных жителей, пострадавших в ходе этого конфликта.

За несколько дней он собрал 40 тысяч долларов, которые были пожертвованы в основном частными лицами, лично проследил за закупкой медицинского оборудования и



лекарств, доставил их по воздуху в Ереван, а оттуда уже с колонной грузовиков в Карабах.

С той поры Шимон Панек уже не знал покоя, повсюду люди нуждались в помощи — на Монголию обрушилось наводнение, в Сомали свирепствовал голод, в Югославии межэтнические столкновения становились все более жестокими. «Я всегда любил природу и на биологический факультет поступил по призванию, — говорит он. — Но нельзя же всю жизнь пересчитывать птичек в лесу или наблюдать за мышами, когда под боком у тебя Сараево».

Вместе с несколькими друзьями Панек основал фонд «Люди в беде». Помещение для офиса и деньги на повседневную работу фонду предоставило Чешское телевидение.

Сотрудничество Панека с телевидением было не случайным. Еще со времени первого телевизионного обращения с призывом помочь Армении он понял, что средства массовой информации обладают редкой способностью заставить людей задуматься и побудить их к конкретным действиям — надо только обращаться к аудитории честно и искренне. Панек со своей командой часто выступали в прессе и на телевидении. Один из помощников Панека назвал работу фонда со СМИ «гуманитарным маркетингом».

Осенью 1992 года сотрудники фонда «Люди в беде» совершили свою первую поездку в Боснию — всего таких поездок было более 35. На следующий год Панек развернул

кампанию под девизом «Спасем Сараево!» и собрал около миллиона долларов — и это при том, что в ту пору средняя зарплата в Чехии не достигала и до 200 долларов.

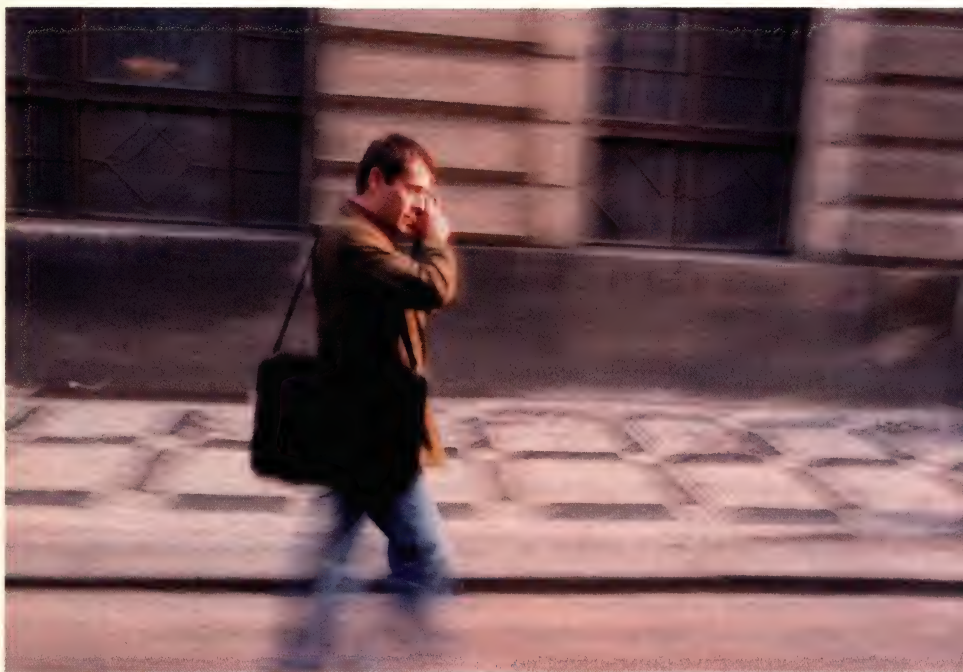
Всеми правдами и неправдами Панек выпросил на автозаводе «Татра» большегрузные машины. Потом они с друзьями погнали колонну на юг, через Венгрию, миновали позиции сербских войск и спустились по горам в осажденный город. Сербь не позволили автоколонне Панека проехать по шоссе, так что в Сараево они вынуждены были пробираться просеками, которые проложили в горных лесах боснийцы.

Во время подобных поездок были и опасные моменты, несколько раз гуманитарные конвои попадали под обстрел, но груз неизменно доставлялся в пункт назначения.

— С нашей стороны раненых пока не было. Сам не понимаю, как так выходит, — говорит Панек и на всякий случай стучит по дереву.

**В** Чечне сотрудникам фонда «Люди в беде» приходилось даже тяжелее, чем в Сараево. В 1995 году во главе колонны грузовиков с медикаментами Шимон Панек проехал около пяти тысяч километров по степям Украины и Юга России.

— По сопроводительным документам, — рассказывает Панек, — наш груз предназначался дагестанскому Красному Кресту. Когда мы подъехали к развилке, от которой



**Ни минуты свободной.** — Организация «Люди в беде» постоянно расширяет свою деятельность.

в Дагестан было прямо, а в Грозный — направо, я выбросил документы и повернул направо. В ситуации военных действий все не так просто, как в мирной жизни, поэтому приходится нарушать кое-какие правила.

На сей раз сподвижники Панека тоже не пострадали, несмотря на частые артиллерийские обстрелы и не отмеченные на картах минные поля. Им удалось доставить четыре тонны медикаментов в три районные больницы, расположенные к югу от Грозного.

— Я видел их в деле и восхищаюсь их мужеством, — говорит Душан Зупка, гражданин Словакии, руководитель европейского отделения одной из гуманитарных структур ООН. — Они развернули активную деятельность в Чечне и Ингушетии, а я прекрасно представляю, насколько это опасно. Далеко не все неправительственные организации способны на такое.

В штаб-квартире фонда, расположенной в подвальном помещении центрального офиса Чешского телеви-

дения, тесно и всегда оживленно. Организация Панека не отягощена ни бюрократической, ни иерархической структурой. На доходы сотрудника особо не пощикуешь, но все здесь получают достойную, позволяющую не бедствовать зарплату.

Сам Панек живет в самой обычной для Праги квартире и получает среднюю в Чехии зарплату служащего.

Сейчас Шимону Панеку 35 лет, и он остался последним из первоначального состава постоянных сотрудников фонда. Титулы и почести его не интересуют. В 1997 году он уступил должность исполнительного директора, принадлежавшую ему по праву основателя, своему молодому единомышленнику Томашу Пояру.

— На все у меня просто не хватало сил, — объясняет Панек. — А Президент еще привлекал меня к консультациям по вопросам внешней политики и прав человека. В конце концов я понял, что правильнее всего мне было бы работать только в фон-

ная задача — оказывать нуждающимся материальную помощь. Но мы никогда не забываем и о защите прав человека. Большинство неправительственных организаций занимается либо тем, либо другим. Мы же считаем необходимым сделать для попавших в беду людей нечто большее, чем просто накормить их.

Репрессивный режим Кастро, — продолжает Панек, — лишает кубинских граждан основополагающих прав. Поэтому мы поддерживаем оппозицию на Кубе». На десять тысяч евро, которые «Ридерз Дайджест» вручает лауреатам звания «Европеец года», он учредил специальный фонд для помощи непальским вдовам и сиротам, чьи кормильцы погибли от рук боевиков.

У себя на родине Шимон Панек и его единомышленники развернули кампанию за лучшее отношение к иностранцам и национальным меньшинствам. Так, они разоблачили преступную организацию, наживавшуюся на выдаче ссуд неграмотным

«У нас нет никакой политической программы, **мы просто за демократию**», — говорит Панек.

де «Люди в беде», где я остался на должности начальника оперативно-го отдела.

Шимон Панек — убежденный защитник демократических ценностей. «Конечно, наша первоочеред-

цыганам под сто процентов годовых. Двое главарей банды уже отбывают тюремный срок.

В СЕНТЯБРЕ прошлого года я вместе с Панеком отправился на остров



Штванице, что посреди реки Влтава. Там под его руководством был организован грандиозный рок-концерт, выручка от которого предназначалась жертвам страшных наводнений, обрушившихся тем летом на многие районы Чехии. Концерт носил несколько причудливое название «Музыка сильнее доморощенных нацистов» и был направлен против расизма.

Концерт удался. Весь остров был сплошь покрыт палатками и помостами для выступлений. Зрителям бесплатно предлагали национальные блюда разных народов мира — цыганские, африканские, вьетнамские и арабские. Усиленная динамикой музыка неизвестной мне рок-группы мощно обрушивалась на восторженную публику, в большинстве своем молодежь.

— У нас нет никакой политической программы, мы просто за демократию, — прокричал Панек, стара-

ясь перекрыть рев аккордов. — Мы идеологически не заиклены, мы не фанатики и подходим ко всему вполне реалистически. Но в то же время мы идеалисты — ведь мы верим, что существующее положение вещей можно изменить к лучшему.

На следующий день, в более спокойной обстановке, я спросил Панека, нет ли у него такого чувства, что он выполняет некую миссию. Мой собеседник помолчал и ответил:

— По-моему, поступать так или иначе велит сама жизнь. Если ты видишь, что что-то не так и ты мог бы помочь изменить ситуацию к лучшему, значит, ты обязан это сделать. Или, во всяком случае, попробовать.

*Более подробную информацию о Шимоне Панеке и фонде «Люди в беде» можно найти на сайте фонда [www.pinf.cz](http://www.pinf.cz).*

## НИЧЕГО НЕ МЕНЯЕТСЯ

Однажды, отдыхая от работы в саду, я стал просматривать содержимое бумажника и вдруг обнаружил, что срок действия моих водительских прав, которые выдаются на пять лет, вот-вот закончится. Не переодеваясь, я поехал в Эдмонтон, в надежде успеть до закрытия регистрационной конторы. Служащая взглянула на мою фотографию и сказала, что я не сильно изменился и можно использовать старую фотографию. Я согласился с ней и добавил, что за это время успел сбрить усы, а потом снова их отрастить.

— Да, — сказала она, внимательно глядя в маленький снимок. — И рубашка на вас все та же.

— РЕГ ОЛБРЕХТ, Канада

# Самая лучшая на свете

**В**СЕ НАЧИНАЛОСЬ ДОСТАТОЧНО НЕВИННО. Я забирала своего четырехлетнего сынишку Бена из детского сада, и он вздохнул, рассказывая мне о том, как они рисовали пальцами или что-то раскрашивали. Я заподозрила неладное, лишь когда он мечтательно начал вспоминать о том, как, встав в круг, они играют и поют у себя в садике.

— А знаешь, мисс Линда пела нам сегодня песенку про пиццу, — задумчиво произносил он.

Сначала я радовалась тому, что ему нравится его воспитательница и что он так хорошо чувствует себя в садике. Но несколько недель спустя вместо поцелуя на прощанье он уже быстро обнимал меня и, выскользнув из моих рук, устремлялся к ней.

А потом я уже беспокоилась, заметив, что он бук-

Что такого есть в воспитательнице детского сада, чего нет во мне?

ДЕББИ ФАРМЕР



вально помещан на садике и своей воспитательнице. Как-то раз он, например, спросил, почему у меня очки не круглые, как у мисс Линды. Или почему я не завязываю ему шнурки на кроссовках двойным узлом, как это делает мисс Линда. Или когда он убеждал меня в том, что я неправильно пишу его имя на мешочке для завтрака, потому что «мисс Линда пишет букву “Б” по-другому».

Мне стало совершенно ясно, что популярность моя не просто пошатнулась, а опустилась ниже некуда.

Я и не подозревала о том, что, когда я оставляю его каждый день у дверей детского садика, чтобы он учил там алфавит и играл в кубики, он учится еще и самостоятельности. Или что к концу зимы мисс Линда будет возведена в ранг кинозвезды, а я стану не более чем парой рук, годящихся лишь для того, чтобы вытереть нос и покормить.

Для меня это было шоком, поскольку всего каких-то два-три месяца назад я была Самой Умной, Самой Красивой и Самой Любимой на Свете. Все было тогда в нашей жизни просто и ясно. Я держала его за руку всякий раз, когда он хотел покататься на новых роликах, еще

толком не умея на них стоять. Мы вместе пекли печенье или устраивали пикник в парке. А если мне приходилось оставлять его с няней, он кричал: «Мамочка!» — и бросался ко мне в объятия, когда я возвращалась.

Но теперь все это уже в прошлом.

Я спрашиваю себя, что есть такого в мисс Линде, чего нет во мне. Ведь мисс Линда далеко не молода,

в очках, у нее четверо взрослых детей. Когда я задаю этот вопрос сыну, он вздыхает и говорит: «У мисс Линды в садике есть головастики». Но я подозреваю, что дело, может быть, еще и в том, что она носит большой, яркий передник с карманами, на которых вышиты кролики. Или в пластике фиолетового цвета. А может, все дело в

том, что она показала ему, как рисовать пальцами.

Сначала я пыталась не обращать внимания на его новую любовь. Я старалась не огорчаться, видя, что он побыстрее хочет убежать от меня к своей мисс Линде. Но у меня это плохо получалось.

Я стала подумывать о том, чтобы поговорить с мисс Линдой по душам. Я представляла, как усядусь напротив нее и буду расточать ей комплименты за удивительное умение

*Честно говоря,  
какая-то часть  
меня все еще  
хочет схватить  
мисс Линду  
за передник  
и потребовать  
назад моего  
сына.*



ладить с детьми, а потом не выдержу, схвачу ее за передник и потребую объяснений по поводу того, что она манипулирует привязанностями моего ребенка с помощью какого-то там пластилина. Но она, конечно, этого бы не поняла.

**И**так, я сделала единственное, что должна была сделать на моем месте любая уверенная в себе и здравомыслящая мать: я попыталась переманить сына обратно. К сожалению, я начала с чтения на ночь сказки, которую он уже слышал в детском саду. Он оборвал меня на середине первой страницы.

— Мисс Линда сначала дает нам посмотреть картинки, — сказал он. — А еще ты забыла рычать и мяукать, как животные.

Я показала ему картинки и старалась как могла. Но там, где я лаяла, мисс Линда гавкала, там, где я ржала во весь голос, она делала это тихо, а там, где я хрюкала, она, надо полагать, фыркала.

— Нет, у тебя не получается, — в раздражении подытожил мой сын. — Я лучше так засну.

На следующий вечер я предложила попеть песенки. Но посередине песенки «Крошка-паук» мой сын уже заявил мне, что я не только пою не

так, как мисс Линда, но и паука изображаю совсем неправильно.

Однажды днем, как раз тогда, когда я собиралась поехать навестить своих знакомых, сын схватил меня за руку и попросил: «Мам, поиграй со мной, а?» И, усевшись на пол в гостиной, мы строили из кубиков самый большой в мире небоскреб, а потом взяли и разрушили его. Затем мы пошли в парк, и какое-то время меня снова грела мысль о том, что лучше меня для него никого нет.

Я, конечно, понимала, что это не надолго, но я смирилась с мимолетностью собственной популярности, потому что в глубине души я знаю, что есть то, в чем мисс Линда никогда меня не заменит. Ведь не она, а я буду ходить на все футбольные матчи Бена и кричать громче всех каждый раз, когда он будет забивать гол; не она, а я устрою праздник, когда он впервые в жизни прокатится на двухколесном велосипеде без страховочных колесиков, и не она, а я буду целовать его перед сном.

Честно говоря, какая-то часть меня все еще хочет схватить мисс Линду за передник и потребовать назад моего сына, но другая часть меня понимает, что я не потеряла своего места в списке его авторитетов, я всего лишь переместилась в этом списке на другую позицию, временно.

---

**Автомеханик — автовладельцу: «Тормоза я вам починить не смогу, так что сделал гудук погромче».**

# Синдром

Это явление —  
довольно распространенное,  
но врачи долго не уделяли ему  
должного внимания



# НЕРВНОГО расстройства... желудка



ЮДИТ РАУ

**Д**ьявол хватается за свои жертвы за самое уязвимое место — за чрево. Д-р Вилфрид Хаузер, специалист по внутренним болезням и психотерапии из немецкого города Саарбрюккена, любит повторять эту старую поговорку. Он изучает синдром, поражающий миллионы людей, но не пользующийся особым вниманием врачей. Дело в том, что этот синдром не поддается диагностике традиционными методами. Тем не менее больные продолжают страдать, причем зачастую весьма тяжело.



Возьмем, к примеру, 36-летнюю Монику Шмитц\*, инженера-электротехника. Три года назад, когда на работе у нее была очень напряжен-

Что же случилось с этими людьми? Врачи называют это функциональными расстройствами желудочно-кишечного тракта. Если проблемы

сосредоточены в верхней части живота: боли в желудке, изжога, ощущение переполненного желудка, — то такое состояние обычно называют нервным расстройством желудка, или функциональной диспепсией. Боли и ощущение дискомфорта в нижней части живота, включая изменения стула, подпадают под общую классификацию — синдром раздраженного кишечника, спазматический колит или синдром раздраженной толстой кишки. Профессор Вольфганг Крюйс, заведующий отделением внутренних болезней протестантской больницы Кельна-Калка, отмечает: «Как правило, симптомы повторяются с разной интенсивностью, но их характер остается неизменным».



**А может быть, всему виной стресс?** — Состояние подавленности может в итоге привести к нервному расстройству желудка.

ная обстановка, ее внезапно скрутила сильнейшая боль в животе. Впоследствии ее попеременно мучили то понос, то запоры. Другой пример — 69-летняя пенсионерка Мария Мюллер\*, которой пришлось бросить работу учителя из-за регулярных болей в животе, метеоризма и поноса. Еще одной жертвой стал 24-летний студент Даниэль Фрейтаг\*. Время от времени он страдает внезапными приступами поноса, из-за которых ему приходится пропускать занятия в университете.

\* Имена пациентов изменены.

**В** чем же причина расстройства? До недавнего времени медицинская наука не могла дать удовлетворительного ответа на этот вопрос. Но положение начинает меняться к лучшему. «В последние годы эти заболевания стали чаще привлекать внимание ученых», — говорит профессор Геральд Хольтманн, специалист по внутренним болезням и гастроэнтерологии из Эссенского университета, Германия. В его университете

также идет работа над новыми методами лечения.

**1** **Нарушение перистальтики.** Некоторые жертвы функциональных расстройств страдают нарушением перистальтики желудка и/или кишечника. «Опорожнение желудка происходит либо слишком быстро, либо слишком медленно, — объясняет Хольтманн, — или же верхняя часть желудка, обычно выполняющая роль резервуара, не расслабляется должным образом во время приема пищи. Связанное с этим ощущение растяжения или вздутия может вызвать боль или тошноту».

**2** **Нарушение сенсорики.** В большинстве случаев также происходит нарушение сенсорики, или чувствительности к раздражителям. Как показали эксперименты, в ходе которых в кишечнике испытуемых надували маленькие шарики, у людей, страдающих синдромом раздражения кишечника, болевой порог намного ниже, чем у здоровых.

Регулирование перистальтики и реакции пищеварительной системы на раздражители — это дело нервов так называемой брюшной нервной системы. Ученые полагают, что стенки пищеварительного тракта выстланы примерно ста миллионами нервных клеток. Хотя это и составляет одну тысячную от числа нервных клеток в нашем мозгу, такого количества достаточно для то-

го, чтобы назвать эту систему «вторым» или «брюшным мозгом».

**3** **Стресс.** «Психологические факторы имеют огромное значение, — говорит д-р Хаузер. — Стресс, беспокойство и тревога не только провоцируют изменения в двигательной функции желудка и кишечника, но и повышают вероятность болей в желудке, снижая порог чувствительности к боли».

Гастроэнтеролог Хольтманн не склонен делать столь далеко идущих выводов. «Стресс вряд ли можно считать причиной симптомов, — говорит он. — Мы предполагаем, что реальной причиной расстройств становятся генетическая предрасположенность и повреждения, нанесенные воспалениями в пищеварительном тракте. Но состояние духа влияет на симптомы. Люди, страдающие функциональными проблемами, в стрессовых ситуациях ощущают их намного острее, чем в периоды, когда у них все хорошо».

**Диагностика: эффективные методы обследования.** Только половина из тех, кто страдает симптомами, характерными для нервного расстройства желудка или синдрома раздражения кишечника, обращаются к врачу. Причем зачастую — безрезультатно. Инженер Дитрих Кронцукер\* десять лет регулярно страдал сильными болями в желудке. Его пищеварительный тракт тщательно обследовали, но это не дало конкретных результатов. На



нем перепробовали самые разные лекарства — опять же без продолжительного эффекта. Кронцукер обратился к психотерапевту. После двух лет психоанализа, не принесших ему облегчения, он досрочно вы-



**Побольше двигайтесь!** — Умеренные занятия спортом и физическая нагрузка на свежем воздухе полезны для пищеварения.

шел на пенсию. Наконец в Эссенском университете ему поставили правильный диагноз — нервное расстройство желудка — и назначили соответствующее лечение.

Сегодня лечение методом проб и ошибок ушло в прошлое, по крайней мере в теории. «Комплексное обследование у специалиста по внутренним болезням необходимо для того, чтобы исключить все другие болезни, например язву желудка, острое воспаление или рак», — говорит д-р Хаузер.

По словам профессора Крюйса, процесс диагностики должен включать «систематический опрос пациента, физическое обследование и, в зависимости от места проявления симптомов, гастроэнтероскопию или колоноскопию». Гастроэнтероскопия — метод обследования, с помощью которого врач может осмотреть стенки желудка и кишечника через введенную в них трубку. Если анализы крови, кала и мочи в норме, а симптомы носят типичный характер, можно с достаточной уверенностью говорить о функциональном расстройстве, другими словами, о нервном расстройстве желудка или синдроме раздражения кишечника. Дальнейшие обследования будут излишними, «разумеется, при условии отсутствия новых симптомов: непривычных болей, потери в весе без видимых причин или крови в стуле», — добавляет Крюйс.

**Х**ОРОШАЯ новость заключается в том, что людям, страдающим нервным расстройством желудка или синдромом раздражения кишечника, ничего серьезного не грозит. Вероятность раковых заболеваний у них ничуть не выше, чем у людей, не имеющих проблем с пищеварением. Напротив, поскольку они, как правило, чаще обращаются к врачу, то и шансов обнаружить опухоль на ранней ста-



дии и пройти необходимое лечение у них гораздо больше.

Да, действительно, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта могут стать хроническими, но этого можно и избежать. «Самый большой шанс на исцеление имеют молодые люди, страдающие симптомами расстройства всего несколько лет», — считает профессор Хольтманн. Но даже в хронических случаях многолетних расстройств существует надежда на улучшение.

**Лечение: четыре основы.** «К сожалению, — признает Хольтманн, — лечение функциональных желудочно-кишечных расстройств пока невозможно. — Для этого пришлось бы вмешаться в протекающие во «втором мозгу» процессы обработки и регулирования сигналов. Фармацевты еще только работают над препаратами, способными на такое вмешательство».

В отсутствие идеального лекарства врачам и больным приходится обходиться формами терапии, нацеленными на симптомы, а не на причины. Этот подход зиждется на четырех основах.

## 1 ДИЕТА

Больным с желудочно-кишечными расстройствами необходимо здоровое, сбалансированное и умеренное питание с низким содержанием жиров. Как известно, кофеин, алкоголь и никотин раздражают желудок и кишечник, поэтому их сле-

дует избегать. По словам д-ра Хаузера, помимо этих рекомендаций, «не существует какой-то особой диеты, способной оказать положительное воздействие при синдроме раздражения кишечника». Тем не менее необходимо учитывать и индивидуальную чувствительность к отдельным продуктам. Так, лук нередко вызывает у многих больных приступы метеоризма. У других употребление цитрусовых или жевательной резинки без сахара может стать причиной поноса. Не менее 10–20 процентов людей способны усваивать молоко и молочные продукты только в небольших дозах. «Все, что вы можете сделать, — советует Хаузер, — это следить за собой, пробовать разные варианты и избегать продуктов, которые вы не усваиваете».

## 2 ЛЕКАРСТВА

Выбор лекарств зависит от симптомов. Тем, кто страдает изжогой, следует принимать средства, препятствующие образованию желудочной кислоты или нейтрализующие ее. Так называемые прокинетики регулируют перистальтику желудка и кишечника и лечат тошноту и вздутие живота. Вещества, воздействующие на содержимое толстого кишечника, например вытяжка подмаренника настоящего, могут принести облегчение при поносе. Если же понос становится основной проблемой, весьма эффективным оказывается лоперамид, замедляющий прохож-

дение полупереваренной пищи по толстому кишечнику.

С метеоризмом можно бороться с помощью различных трав, включая препараты из анисового семени, тмина и фенхеля. Тем, кто страдает запорами, следует больше пить и в случае необходимости принимать слабительное. При болях в животе помогают спазмолитические препараты. Интересно отметить, что небольшие дозы антидепрессантов могут снимать боли в животе, даже если пациент не страдает депрессией. Эти лекарства влияют как на «брюшной», так и на головной мозг. В случае Дитриха Кронцукера они использовались в курсе лечения, которое наконец помогло ему исцелиться.

### **3 РАЗУМ, А НЕ МАТЕРИЯ**

Поскольку психологические факторы играют немаловажную роль в функциональных желудочно-кишечных расстройствах, некоторые врачи рекомендуют одновременно лечить и душу. Изучение методов релаксации и контроля стрессовых состояний облегчило жизнь многим больным. Исследования показывают, что в отдельных случаях могут помочь гипноз и психотерапия. Лечение гипнозом основано на релаксации и самовнушении. Поведенческая терапия направлена на борьбу с негативной реакцией, например такой, как «это никогда не пройдет». Пациенту рекомендуется сосредоточиться на положительных мыслях.

### **4 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Умеренные занятия спортом и физическая нагрузка на свежем воздухе полезны для пищеварения и общего самочувствия. Люди, которые страдают нервным расстройством желудка или синдромом раздражения кишечника, должны достаточно много спать и время от времени позволять себе немного отдохнуть. «Раньше я убирала со стола после ужина, согнувшись пополам от боли в животе, — рассказывает ассистент врача Рената Бейермейстер из городка Мюрр под Штутгартом. — Но в один прекрасный день я решила, что отныне буду ложиться на полчаса и только потом убирать посуду». Бейермейстер, мать четверых детей, многие годы страдала синдромом раздражения кишечника. Теперь она полностью исцелилась.

Многим помогает общение с другими жертвами тех же симптомов, например в группах взаимопомощи. Проблема в том, что все, связанное с процессом пищеварения, до сих пор остается для большинства запретной темой: страх и боязнь быть непонятыми заставляют людей переживать все в одиночку. Но, как говорит Даниэль Фрейтаг: «Возможность поговорить с другими о моей болезни помогает мне смириться с ней». Сейчас он всерьез подумывает о том, чтобы выступить с лекцией в своем университете на эту тему. Это позволит ему изгнать демона, столько лет рвавшего когтями его чрево!





# Каждый читатель желает знать, **что** ему читать

АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ

**С**ейчас уже трудно пред-  
ставить, что когда-то  
существовало понятие  
«книжный дефицит». В  
70–80-е годы полки ма-  
газинов были завалены «идеологи-  
чески правильной» и никому не  
нужной литературой, а хорошую

книгу удавалось или достать по зна-  
комству, или выкупить по талону за  
20 килограммов сданной макулату-  
ры. Теперь ситуация иная: много-  
численные издательства беспере-  
бойно выбрасывают на рынок по-  
винки, сориентироваться в потоке  
которых читателю бывает нелегко.



Что же действительно интересного появилось на книжных прилавках к концу прошлого года?

**Т**РУДНО НЕ ЗАМЕТИТЬ новое произведение Александры Марининой «Фантом памяти» (издательство «Эксмо», серия «Черная кошка»). В прошлом году Маринина впервые отошла



от детективно-го жанра, написав двухтомный роман «Тот, кто знает», повествующий о нескольких десятилетиях жизни обитателей коммунальной квартиры. В «Фантоме памяти» криминальная

интрига вернулась, хотя расследованием тайны читателю придется заниматься без помощи старой знакомой Насти Каменской. Известный литератор Андрей Корин, очнувшись на больничной койке после автомобильной аварии, узнает, что из его памяти выпали последние два года жизни. Вместе с Кориным (от лица которого ведется повествование) мы пытаемся реконструировать недавнее прошлое.

Если в серии книг о Каменской со знанием дела описывались хорошо знакомые автору милицейские будни, то в «Фантоме памяти» перед нами предстают жизненные реалии преуспевающего писателя: издательские договоры, литературные агенты, книжные ярмарки.

Более того, Маринина даже включает в свой текст фрагменты той книги, которую ее герой начинает писать в больнице: Корин сочиняет сновидческую сказку-притчу, действие которой разворачивается в таинственной деревне, населенной странными жителями.

Постепенно оказывается, что Маринина вместе со своим героем задает читателю в «Фантоме памяти» две загадки. Ответить на вопрос, что произошло в реальности, и разобраться, кто твой друг, а кто враг, — это для Корина лишь подделка. Главной же загадкой становится философский вопрос о смысле жизни и смерти. И попытка автора прикоснуться к этой вечной теме в обычном детективном романе не может не впечатлять.

Маринина старается удивить читателя новизной, пробует писать немного иначе, чем прежде, и читать ее поэтому интересно.

**Ф**АНТАСТИЧЕСКИЙ роман Сергея Лукьяненко «Спектр» (издательство АСТ, серия «Звездный лабиринт») выстроен по всем канонам «космической оперы»: разные миры с необычными обитателями, мгновенные перемещения в пространстве, острый сюжет, детективная интрига. Но и эта книга затраги-



вает прежде всего философские проблемы (что, впрочем, в современной фантастике не редкость).

Некая загадочная цивилизация установила во всех населенных точках Вселенной свои Станции — своеобразные блокпосты, пройдя через которые можно тут же оказаться в любом мире по собственному выбору. Платой за переход является история — реальная или вымышленная, — которую нужно рассказать пограничнику-ключнику. Действует такая Станция и в Москве, в районе Пречистенки. Главный герой, частный детектив Мартин, получает заказ найти 17-летнюю Ирину Полушкину, которая ушла из дома и отправилась в опасное путешествие по далеким мирам. Мартину удастся разыскать ее на планете под названием Библиотека, но Ирина трагически погибает у него на руках, успев лишь жестами передать название еще одной планеты: Прерия-2. Мартин отправляется туда и обнаруживает Ирину живой...

Каждая из семи частей романа начинается с соответствующего слова известной всем мнемонической фразы: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Как семь разных цветов спектра вместе складываются — парадоксальным, казалось бы, образом — в один белый, так и существование нескольких Ирин в заданных условиях выглядит вполне объяснимым. Однако сюжет поиска с погонями, стрельбой и сиюминутным азартом — это лишь внешняя оболочка текста.

Семь цветов спектра в романе Лукьяненко — это семь разных типов цивилизаций, семь разных способов жизнеустройства, которые автор тщательно описывает, анализирует и сопоставляет. И вместе с захватывающим повествованием читатель получает в итоге хорошую порцию пищи для ума.

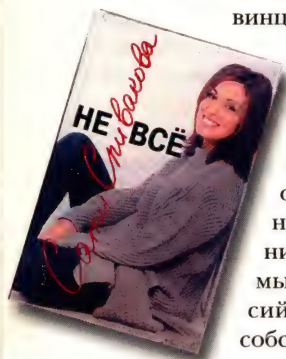
**Н**АМЕК НА СПЕКТР присутствует и еще в одной книжной новинке — сборнике «Охота на фазана» Игоря Клеха (издательство «МК-Периодика», серия «Современная библиотека для чтения»). «Фазан» в названии взялся из той самой фразы про охотника, а в сборник вошли семь написанных в разные годы повестей.

В отличие от детективов Мариной и фантастических романов Лукьяненко книги Клеха никогда не были бестселлерами. Их вообще нельзя отнести к какому-то определенному жанру — это изысканная проза «на любителя», в которой сюжет либо отсутствует, либо не играет особой роли. Повесть «Частичный человек, или Записки сорокалетнего» — это и рассказ о личном «кризисе среднего возраста», и портрет своего поколения. А разные места на земле — и затерявшееся в Карпатах гуцульское село





(«Хутор во вселенной»), и цивилизованные европейские городки («Зимания. Герма») — становятся прежде всего поводом для размышлений о месте человека в мире. Провинция и центр, высокое и низкое, вымысел и действительность существуют для Клеха в одной плоскости: на соседних страницах здесь и размышления о российских поэтах, и собственная «теория закатов», и описание



гибели Джона Леннона и четы Чаушеску. Все детали важны, ничего нельзя упустить — ведь иначе спектр получится неполным и охотник не сможет поймать фазана.

Серия «Современная библиотека для чтения» — авторский проект Игоря Клеха. В серии присутствуют книги разных жанров: роман «Мастер хаос» Евгения Попова, рассказы «Бесконечная курица» Александра Хургина, эссе «Персона гарра» Глеба Шульпякова, и даже радиосебеды «Радио «С»» Игоря Померанцева. И что по нынешним временам удивительно — в этой же прекрасно оформленной серии вышли сразу три томика современной поэзии.

**В**ОСПОМИНАНИЯ о жизни известных актеров, режиссеров, музыкантов обречены на популярность. Бестселлером быстро

стала и книга Сати Спиваковой «Не всё» (издательство «Вагриус»).

Жена знаменитого российского скрипача и дирижера действительно рассказала в ней далеко не все, но очень многие факты из жизни этой славной пары читателю откроются впервые. Книга Сати, как мозаика, сложена из отдельных историй: забавных и печальных, трогательных и грустных. Рассказанные с естественной и доверительной интонацией, они создают неподдельную атмосферу человеческого счастья — счастья от активной творческой жизни, от встреч с замечательными людьми и прежде всего от присутствия рядом любимого человека.

Двадцать лет назад студентка выпускного курса ГИТИСа Сатеник Саакянц познакомилась с уже завоевавшим огромную популярность Владимиром Спиваковым, и с тех пор они не расстаются, вместе переживая и радости, и горести, которых за многие годы тоже набралось немало. Вместе с Сати мы заглядываем за кулисы концертных залов, куда доступ простому слушателю обычно закрыт. Мы видим, что за блестящим фасадом часто скрываются непростые человеческие отношения, что слаженности на сцене не может сопутствовать разлад за ее пределами. Мы узнаем невеселые подробности того, что происходило с «Виртуозами Москвы» после их, казалось бы, триумфального отъезда в Испанию в 1990 году. Но хотя конфликтам и неудачам в кни-



ге посвящено немало страниц, тем не менее гармония и в искусстве, и в жизни в конечном счете побеждает.

В завершающем книгу, полном почти запредельной нежности «Письме моему мужу» Сати признается: «Я благодарю тебя за счастье сопричастности ко всему, что есть — ты».

**Д**ЛЯ ТЕХ ЖЕ, кто испытывает проблемы в сфере эмоциональной гармонии (а случается это — хотя бы временами — чуть ли не со всеми), издательство «Метафора» выпустило специальное практическое пособие. «Книга для тех, кто ищет любовь... книга для тех, кто страдает от любви... книга для тех, кто одинок», — читаем мы на титульном листе «Травматологии любви». Написал эту книгу психолог Владимир Леви, известный нескольким поколениям читателей по бестселлерам еще советского времени «Искусство быть собой» и «Искусство быть другим». «Можно ли стать интересной?», «Почему трудно найти ту самую?», «Можно ли вылечить от невезения?», «Как пережить любовную потерю?» — вот лишь несколько во-

просов из множества тех, на которые автор помогает читателю найти ответ. «Травматология любви» — это одна из книг авторской серии доктора медицины и психологии Владимира Леви «Азбука здравого смысла». Еще одна книга этой серии — «Приручение страха» — не менее актуальна в наше тревожное время. Это «книга для тех, кто боится... книга для тех, кому надоело бояться... книга о том, как расстаться со страхами». Она поможет, если вам страшно летать самолетом, знакомиться, сдавать экзамены, начинать собственное дело, остаться без денег и — опять же — любить... А еще в этой серии ожидаются «Сам себе тренер (школа самочувствия)», «Как подписать договор с судьбой (исправление будущего)» и другие, не менее интересные и полезные книги. Увлекательная это все-таки вещь — практическая психология!



## УСТАМИ МЛАДЕНЦА

Мать ругает дочку. Девочка кричит сквозь слезы:

— Мамочка, не ругай меня! Я очень хорошая.

— Почему ты так думаешь?

— Потому, что ни одна домработница не выдерживает у вас больше месяца, а я с вами шесть лет живу!

— ЛЕВ ЛЕЩЕНКО, «МК-Бульвар», Россия

# В смертельных объятиях лавины

**Л**ЕДЯНОЙ ВЕТЕР хлестал в лицо 21-летнему оператору горнолыжного подъемника Райану Радченко, стремительно скользящему по нетронутым склонам канадского курорта Ферни на западном хребте Скалистых гор. Радченко катался на лыжах с трех лет,

---

**Упорство и преданность.** — Райан Радченко обязан своей жизнью Кино и его инструктору Робину Сиггерсу.



**Огромная  
масса снега  
в считанные  
секунды  
поглотила  
молодого  
лыжника**

**Меган Копп**





и его радовали возможности, которые открывались перед ним на этой новой для него работе. Несмотря на необычно сильный снегопад, открытие сезона должно было состояться на следующий день — 20 декабря 2000 года.

**П**ОКА ОСТАЛЬНЫЕ СОТРУДНИКИ были заняты последними приготовлениями, Радченко решил воспользоваться тем, что трассы были еще безлюдны, и отправился покататься. Не подзревая о нависшей опасности, он переехал Белый перевал и направился в сторону двух спасателей в ложбину Ган-Боул. Райан затормозил за спиной 32-летнего Дейва Ричардса, специалиста по лавинам, объехав спасателя Пола Райта, чем застал их врасплох.

Пол Райт стоял на участке, с которого накануне сошла лавина. Повернувшись лицом к склону, он пы-

тался закрепить предупреждающий знак в оставшемся тонком слое снега. Ричардс только начал пересекать неглубокую ложбину.

— Что ты здесь делаешь? — бросил Ричардс Радченко.

— У меня обед, вот решил прокатиться, — беспечно ответил Радченко.

— А лавинный радиопередатчик у тебя есть? — спросил Ричардс. Он не был знаком с Радченко, но по сине-зеленой куртке и черным лыжным брюкам понял, что тот работает на подъемнике.

— Нет, — ответил Радченко.

— Эта зона закрыта, — предупредил Ричардс. — Держись нас — мы постараемся вывести тебя на маршрут.

Но буквально через несколько секунд, в 13.23, склон, на котором они стояли, пришел в движение. Снежный наст раскололся на глыбы и увлек за собой Ричардса и Радченко. Оказавшись у верхней границы лавины, Райт с ужасом смотрел, как их сносит вниз. Ричардсу удалось развернуть лыжи и откатиться в сторону.

Радченко повезло меньше. Он безуспешно пытался избежать лавины. *Нужно удержаться на ногах и избавиться от этих лыж,* — мелькнуло у него в голове. Одну лыжу сорвало. Но вторая оставалась на ноге, а его все сносило по склону со скоростью 50 километров в час в плотной массе снега, которая накрыла его с головой.

**Собака тут же принялась за работу, то**

Вспомнив уроки, полученные на инструктаже за несколько дней до этого, Радченко попытался грести руками, чтобы вырваться из разраставшегося вокруг него снежного кома. Когда лавина остановилась, пройдя 90 метров от места схода, он выкинул вверх руку, в надежде, что она окажется на поверхности.

Райт, выросший вместе с Радченко в городке Свифт-Каррент канадской провинции Саскачеван, беспомощно смотрел, как его друг исчез в облаке снега. Когда снег наконец улегся, никаких следов Радченко не было.

Ричардс немедленно связался с диспетчерской по радио. «Человек попал под лавину, — сообщил он. — Он без передатчика. — Он сообщил координаты и добавил: — Возьмите собак».

Ричардс и Райт без промедления начали обследовать то место, где они в последний раз видели Радченко, до того как его накрыла лавина.

**В** А КООРДИНАЦИЮ мероприятий по лавинной безопасности отвечал 45-летний Робин Сиггерс. С 1991 года Сиггерс сотрудничал с Канадской кинологической лавинно-спасательной ассоциацией, и сейчас на горе несли службу три собаки-спасателя. Одной из них был Кино, пятилетний пес Сиггерса, помесь золотистого лабрадора с колли, которого со

щенячьего возраста обучали находить засыпанных лавиной людей.

Сиггерс с растущей тревогой слушал Ричардса. Полностью засыпан и без передатчика. Через 30 минут вероятность выживания засыпанного снегом человека, при условии, что у него нет серьезных травм или повреждений, падает до 50 процентов. За 21 год работы на горе Ферни Сиггерс никогда не сталкивался с подобной ситуацией. Он сразу подумал о Кино и передал через диспетчера, чтобы собаку доставили на место происшествия.

Обстоятельства сложились так, что именно Кино был отправлен на поиски Радченко. А еще в начале сентября Сиггерс строил хижину на вершине Медвежьего спуска. Там же с ним был Кино, а помогал плотникам Радченко. Однажды он в шутку сказал псу: «Принюхайся ко мне хорошенько: вдруг тебе придется меня спасать».

Но в тот злополучный день, лежа в снежной могиле, Радченко даже не вспомнил о собаке. *Я умру*, — думал он. Постепенно его сознание поглотила тьма.

Пока снегоход, на котором везли Кино, был в пути, Сиггерс проехал над лавинным участком на подъемнике и внимательно осмотрел склон. Лавина оказалась около 150 метров длиной и 60 метров шириной.

— Там его нет! — крикнул он Райту, который с помощью палки тща-

*энергично роя снег лапами, то погружая в него нос.*



**Собака** *была единственной надеждой спасателей.*

тельно обследовал слой снега вокруг трех деревьев ближе к нижнему краю лавины. — Ищите в самой глубокой части в середине! — Прошло уже десять минут с тех пор, как Радченко оказался погребен под снегом.

Соскочив с подъемника и съехав на 700 метров до места схода лавины,

Сигтерс начал организовывать работу десятка прибывших спасателей. Он направлял группы на еще не охваченные участки лавины.

Как только снегоход с Кино оказался на месте, собака тут же бросилась на поиск. «Кино, искать!» — приказал Сигтерс, направляя 40-килограммового пса обследовать не-



большой участок склона. В задачу четвероногого спасателя входило обнаружить предмет с запахом человека.

Кино сновал среди красных курток и черных брюк спасателей и шестов, то роя снег лапами, то погружая в него нос. Отверстия, оставленные шестами спасателей, обеспечивали вентиляцию и позволяли запаху подниматься к поверхности.

— Кажется, мы что-то нашли, — позвали Сиггера спасатели, работавшие в трех метрах выше по склону. Тут же все приготовили лопатки.

— Это лыжная палка, — крикнул один из спасателей. Ее отметили флажком.

Прошло уже 23 минуты. Последняя надежда была на Кино.

Оглянувшись, Сиггерс увидел, что пес держит в зубах перчатку.

— Чья это перчатка? — крикнул он. Все остановились, чтобы взглянуть на желто-синюю лыжную перчатку.

— Это же Райана! — воскликнул Райт.

— Что это? — спросил Сиггерс у Кино, вытаскивая перчатку из его зубов. — Где ты это взял? — Кино бросился к маленькой лунке и начал разрывать ее. Подбежав к нему, Сиггерс встал на колени и стал руками разгребать снег.

Вместе Сиггерс и Кино откопали руку Радченко. Она была белой, как мел.

В следующую минуту целая группа спасателей лихорадочно раскапывала второе конусообразное отвер-

стие, чтобы добраться до лица Радченко. Их сменил Сиггерс и через 26 минут после схода лавины освободил лицо Райана.

— Он без сознания, но глаза открыты, и он дышит, — сообщил Сиггерс. — Взгляд неподвижный.

Сиггера тут же сменил парамедик Тим Уоррен. Удалив снег и жидкость изо рта Радченко, он освободил ему дыхательные пути. «Райан, ты меня слышишь?» — прокричал Уоррен и ущипнул Радченко за шею, чтобы привести его в чувство.

Реакции не последовало. Радченко был на грани смерти. Уоррен приложил к его лицу кислородную маску, пока спасатели продолжали откапывать пострадавшего.

Четверо спасателей лопатами и алюминиевыми совками расчищали снег вокруг Радченко. Его правая рука и ноги все еще оставались под толщей сугроба. Остальные спасатели отгребали снег, чтобы края ямы не осыпались.

**Р**адченко не мог понять, что с ним происходит. Во сне, смешанном с отголосками реальности, он застрял на сиденье подъемника и слышал крики спасателей, требовавших, чтобы он прыгнул. Но у него не получалось. Все кружилось у него перед глазами, и он не мог сдвинуться с места.

А затем он узнал голос Райта: «Держись, Райан!»

Сознание постепенно возвращалось. Пульс, дыхание и температура

тела Радченко быстро восстанавливались. По мере того как Радченко освобождали из-под снега и готовили к транспортировке на спасательных санях, Тим Уоррен подкладывал ему под одежду грелки.

Вырыв яму глубиной чуть больше двух метров, спасатели спустились в нее и переложили Радченко на сани. К тому моменту, когда его доставили на базу, после схода лавины прошло менее часа.

Кино стоял на склоне, виляя хвостом и глядя сияющими карими глазами на своего хозяина в ожидании похвалы.

А уставшие спасатели снова разбились на группы и продолжили подготовку открытия сезона.

*Через три часа после схода лавины Радченко, целый и невредимый, пришел в санчасть, чтобы поблагодарить медиков. После этого случая он прошел двухдневный курс по безопасности и зимой 2001/02 года снова работал на подъемнике.*

*Что касается Кино, он заслужил похвалу от хозяина — и толстый, сочный кусок мяса. Кино стал в Канаде первой специально подготовленной собакой, спасшей человека, попавшего в лавину.*

## ДИЛЕММА, СТОЯЩАЯ ПЕРЕД МУЖЬЯМИ

Если он называет жену ласковыми словами, он называет этими же словами и всех остальных.

Если он зовет жену по имени, он равнодушен и холоден.

Если он делает жене комплименты, он обманщик.

Если он критикует ее, значит, он больше ее не любит.

Если он говорит, что счастлив в браке, он лицемер.

Если он говорит, что недоволен своим браком, он неблагодарный тип.

## ДИЛЕММА, СТОЯЩАЯ ПЕРЕД ЖЕНАМИ

Если она заботлива, значит, она корыстна.

Если нет, то мама была права.

Если она говорит, что счастлива в браке, она подтверждает очевидное.

Если она говорит, что недовольна своим браком, значит, она рехнулась.

Если она предъявляет требования, она мегера.

Если она занимается хозяйством, она просто выполняет свои обязанности.

—КАРЛОС РАНЖЕЛ, Бразилия



*Одиноким людям  
подвержены даже  
большему риску  
преждевременной  
смерти, чем  
курильщики*

# ДРУЗЬЯ

Кэтрин Гриффин



ЭЛВЕ РОБИНСОН никогда не забудет телефонного звонка, прозвучавшего у нее дома одним страшным сентябрьским утром. Тогда Элве сообщили, что ее 22-летняя дочь Дайанн погибла в авткатастрофе.

Последовавшие затем недели и месяцы Элва помнит с трудом — она была вне себя от горя. Все это время родственники, прихожане церкви, которую она посещала, и соседи в их маленьком городке Блю-Маунд, штат Канзас, не



оставляли ее своей заботой. Но больше всего Элве помогла старая школьная подруга Ирма Хайсон. По трагическому совпадению, дочь Ирмы, Нэнси, которой тогда было 21, годом раньше тоже погибла в авткатастрофе.

Женщины разговаривали часами напролет и оплакивали погибших дочерей. Они вместе ездили на кладбище положить цветы на родные могилы. Ирма, как никто другой, понимала, что чувствовала ее подруга, и это придавало Элве сил.

С тех пор прошло уже много лет, но они по-прежнему делятся друг с другом радостями и горестями. «Не знаю, что бы я делала без Ирмы, — говорит Элва. — Я как-то сказала ей: “Благодаря тебе я до сих пор жива и сохраняю здравый рассудок”. Не сомневаюсь, то же самое Ирма сказала бы и про меня».

**Жизненная необходимость.** Кто-то может отнести эти слова на счет женской сентиментальности, но, как оказывается, ученые уже выяснили, что дружеская поддержка способна продлить человеку жизнь. «Дружба играет гораздо более важную роль, чем многие думают, в поддержании хорошего здоровья и продлении жизни, — говорит Шелли Тейлор, психолог из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. — Человеческие взаимоотношения — самое дешевое из известных медицине лекарств».

Более ста проведенных исследований подтверждают, что дружить

полезно для здоровья. Доказано, что люди, имеющие обширные дружеские связи:

- имеют более высокие шансы излечиться от смертельно опасных болезней,
- обладают более сильным иммунитетом,
- психически здоровы,
- живут дольше, чем те, у кого нет друзей.

Впервые зависимость состояния здоровья от наличия либо отсутствия у человека друзей была доказана в 1979 году. Исследователи, наблюдавшие за пятью тысячами жителей калифорнийского округа Аламида, установили, что за девятилетний период обладателей наиболее широкого круга общения умерло в два раза меньше, чем тех, у кого общение с внешним миром сводилось к минимуму. Впоследствии эта зависимость была подтверждена десятком исследований, проведенных в Америке, Японии и Скандинавских странах. В ряде случаев выяснялось, что одинокие люди подвержены даже большему риску преждевременной смерти, чем курильщики. «Один из вернейших способов нанести человеку вред — это изолировать его от общества», — говорит Роналд Глейзер, иммунолог из Университета штата Огайо.

Не так давно ученые стали изучать, в какой мере добрые человеческие отношения способствуют выздоровлению людей, страдающих какими-либо заболеваниями. В Йельском университете врачи на-

блюдали 194 больных, перенесших инфаркт миокарда. Оказалось, что в первые полгода после инфаркта пациенты, которые получали эмоциональную поддержку со стороны близких людей, умирали в три раза реже, чем пациенты, лишенные такой поддержки.

Дружба, по всей видимости, благотворно сказывается и при не столь серьезных заболеваниях. Исследователи из Университета Карнеги — Меллона в Питтсбурге закапали в нос 276 добровольцам раствор, содержащий вирус гриппа, и поместили всех на пятидневный карантин. К концу этого срока на одного заболевшего с большим числом друзей и знакомых приходилось четверо тех, у кого друзей и знакомых почти не было.

Люди с обширным кругом знакомств, кроме всего прочего, меньше подвержены депрессиям, тревожным состояниям и прочим расстройствам психики. В 2000 году шведские ученые, наблюдавшие на протяжении трех лет 1200 пожилых людей, пришли к выводу: вероятность развития старческого слабоумия на 40 процентов ниже, если у человека много знакомых.

**Фактор стресса.** Так почему же все-таки дружба помогает сохранить здо-

ровье? Отчасти дело в том, что друзья и близкие обычно напоминают человеку о необходимости лучше следить за собой и приходят на помощь в случае болезни. Так, у Рут Ирвин из города Мэнсфилд, штат Огайо, диагностировали рак молочной железы. «Я была в ужасе», — вспоминает она. Первым, с кем она поделилась страшным известием, была ее

## **Дружеская поддержка способствует тому, что в стрессовых ситуациях**

**В кровь выбрасывается меньше гормонов стресса.**

подруга Норма Туман, которая весь предыдущий год боролась с раком матки. Норма предложила Рут возить ее на сеансы радиотерапии, при том что дорога занимала целых два часа. «То, что Норме самой пришлось пройти через это испытание, успокаивало мои страхи и вселяло надежду», — говорит Рут, у кото-

рой сейчас уже все хорошо.

Однако Норма посодействовала выздоровлению Рут, по всей видимости, не только советами и помощью в практических вопросах. Ученые установили, что наличие или отсутствие у больного близких ему людей заметно сказывается на сложных физиологических процессах, определяющих течение болезни. «Наш организм живо отзываться на характер наших отношений с окружающими», — говорит Тереза Симан, эпидемиолог из Калифорнийского университета. Друзья помогают нам снимать стресс и смяг-



## Позвоните другу

**В**ТО ВРЕМЯ как ученые находят все новые доказательства тому, что дружба продлевает наш век, напряженный распорядок жизни зачастую мешает нам поддерживать отношения с друзьями. Однако во многих случаях не так уж много и надо, чтобы не терять друзей. Вот несколько советов социолога Иена Ягера, автора книги «Когда дружба причиняет боль»:

- Не вините себя за то, что не можете уделять друзьям столько же времени, сколько уделяли когда-то. Смиритесь с тем, что и ваша, и их жизнь стала другой. Используйте свободные минуты на то, чтобы позвонить другу.

- Отведите обязательное время для общения, хоть раз в месяц.

- Приглашайте друзей сходить вместе с вами туда, куда вы ходите в одиночку: в тренажерный зал или на футбольный матч.

- Старайтесь не пропускать важных событий в жизни ваших друзей — свадеб, дней рождения. Они оценят ваше присутствие.

—КЭТРИН ГРИФФИН

чать его воздействие на организм, а стресс, как известно, отнюдь не благотворно сказывается на состоянии иммунной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

Выброс гормонов стресса приводит к тому, что у человека учащается сердцебиение, повышается давление, напрягается мускулатура, нервная система перевозбуждается. Хронический стресс может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний, возникающих на фоне повышенного давления, сужения артерий, возросшей вероятности образования тромбов. Когда же у человека есть друзья, последствия стресса не столь серьезны. В Питтсбургском университете испытуемым предлагали выполнить задание, способное вызвать стресс; если в это время рядом находился приятель испытуемого, у того гораздо реже учащалось сердцебиение и повышалось давление.

**Дружба и иммунитет.** Роналд Глейзер из Университета штата Огайо и его жена, психолог Джэнис Кайколт-Глейзер, попытались понять, как именно поддержка смягчает воздействие стресса. Проследив за состоянием здоровья 69 человек, чьи супруги страдали болезнью Альцгеймера, ученые выяснили: через год после начала наблюдения иммунная система тех из них, кто получал поддержку от посторонних людей, находилась в заметно лучшем состоянии, чем у тех, кто такой поддержки не получал.

По мнению ученых, дружеская поддержка способствует тому, что в стрессовых ситуациях в кровь человека выбрасывается меньше гормонов стресса. В результате у него не так резко подскакивают пульс и давление, а соответственно, снижается и вредное воздействие на кровеносные сосуды. Не отвлекаясь на тревожные сигналы гормонов стресса,



иммунная система эффективнее борется с болезнетворными бактериями и вирусами. На протяжении жизни эти небольшие преимущества могут сложиться в серьезный фактор, предохраняющий организм от разрушения.

А что, если человек, с которым вы состоите в браке, и есть ваш лучший друг? Значит, вам повезло, поскольку брак сам по себе тоже оказывает благотворное влияние на здоровье, особенно мужчин. Возможно, это происходит потому, что мужчины склонны удовлетворять свои эмоциональные потребности за счет спутниц жизни, а не за счет своих приятелей.

— И мужская, и женская дружба может быть крепкой, но строятся они по различным моделям, — утверждает психолог из Калифорнийского университета Шелли Тейлор. — Мужчине нравится что-нибудь делать в компании другого мужчины, а женщину тянет просто побыть с другой женщиной. — Но и та, и другая модель дружеских отношений приносят одинаковую пользу здоровью.

**Друг или враг?** Случается, однако, что дружба не придает человеку сил, а, напротив, опустошает его.

— Действительно, конфликтные, построенные на соперничестве от-

ношения не оказывают положительного воздействия на здоровье, — говорит Тереза Симан.

Ученые расходятся во мнении, что лучше: иметь много приятелей и добрых знакомых или одного настоящего друга. По результатам одних исследований, наибольшую пользу здоровью человека принесит разветвленная сеть знакомств. Другие же заставляют полагать, что полезнее иметь всего нескольких близких друзей, «без которых вам трудно представить свою жизнь, — говорит психолог из Стэнфордского университета Лора Карстенсен. — Качество всегда важнее количества».

Элва и Ирма с последним утверждением наверняка согласятся. Через пять лет после смерти дочери муж Ирмы попал под трактор. Узнав об этом, Элва тут же примчалась к Ирме и принялась помогать подруге всем, чем могла. «Какое-то время она практически жила у меня», — говорит Ирма.

Когда же в январе 2001 года умер муж Элвы, Ирма не оставила ее в горе одну.

— И в радости, и в горе я первым делом звоню ей, а она — мне, — говорит Ирма про Элву, с которой ее связывают более 60 лет дружбы. — Я знаю, что она обязательно находит для меня время.

---

**Нечаянно подслушанное:** «Деньги — это не главное в жизни, но они дают вам возможность не терять связи с детьми».

—ПАТ ЭЛЬФИНСТОУН, Австралия



# Пиво и монахи: *вековая история любви*



Вначале трапписты варили пиво только для себя. Но в последние 50 лет каждый может поднять бокал и насладиться его божественным вкусом

Кристиан Виньоль



**Л**ЕС в бельгийских Арденнах, по которому я иду, становится все более густым и темным. И вдруг из-за деревьев появляется невысокое строение — аббатство Богоматери Сен-Реми в Рошфоре. Я дергаю за свисающую с тяжелых арочных ворот веревку, и тут же раздается звон колокола. Дверь медленно открывается. Монах в черно-белом одеянии сердечно приветствует меня: «Я брат Пьер, здравствуйте!»

Я следую за ним по лабиринтам длинных коридоров, в то время как специфический запах приятно щекочет мои ноздри. Я узнаю этот запах хмеля. Мы идем мимо древних стен. «Эти стены были возведены в тринадцатом веке», — говорит брат Пьер. Обычно посетителей не пускают внутрь монастыря, и я очень ценю, что для меня сделали исключение.

**Пиво «Траппист» не относится к скоропортящимся напиткам, как и у хорошего вина, его качество лишь улучшается со временем.**

Наконец мы входим в большой зал. Я поражаюсь блеску огромных медных бочек. «Вот здесь варится наше пиво», — говорит брат Пьер. Он с гордостью рассказывает мне, что в аббатстве Сен-Реми пиво варят с 1595 года. «Рошфор» — один из семи видов пива «Траппист», кото-

рое варят только в Бельгии и Нидерландах.

Брат Пьер делает небольшой экскурс в историю. В VI веке Святой Бенедикт основал орден бенедиктинцев. Монахи, входившие в него, сами обеспечивали себя всем необходимым — одеждой, едой и напитками. В XVII веке трапписты отделились от бенедиктинцев и основали свой орден в норманнском монастыре Ла-Трапп.

Вначале монахи варили пиво исключительно для себя. Примерно году в 1950-м, когда монахов осталось слишком мало и они уже не могли справляться с тяжелой работой на полях, они были вынуждены искать другой способ выживания. «Мы решили начать продавать наше пиво «Траппист», — объясняет брат Пьер.

Только пиво, сваренное монахами в траппистском аббатстве, может называться «Траппист». Брат Пьер гордо заявляет, что право на эту марку во всем мире имеют всего семь аббатств. Шесть из них находятся в Бельгии: Рошфор, Шиме, Орваль, Вестмаль, Вествлетерен и Ашель, седьмое, Ла-Трапп, расположено в голландском городе Тилбург.

Ко времени моего прибытия брат Пьер успел переделать массу дел. Первая месса начинается в 3.30. Четверть часа спустя он уже приступил к варке пива. «Я довожу температуру в бродильных чанах до 73 градусов», — говорит монах-пи-



**Добро пожаловать.** — Обычно посетителей не пускают в рошфорское аббатство, но брат Пьер сделал для нас исключение.

вовар. Его рабочий день прерывается в четко установленное время. В пять утра 16 монахов вместе завтракают. Затем каждый из них отправляется в свою келью или в сад и читает Библию. Чтение как современной литературы, так и духовных трудов занимает важное место в их жизни. По распорядку, заведенному в монастыре, благодарственный молебен и причастие проходят в семь утра.

Во время службы монахи занимают свои места в церковном хоре, образуя ряд из белых капюшенов и риз, которые они носят поверх своих одеяний. Средний возраст монахов — около 60, им от 35 лет до 90.

Для получения солода брат Пьер использует тщательно отобранные сорта ячменя, которые поступают в монастырь из Баварии, бывшей Югославии, Польши, Португалии и даже из Австралии. После добавления дрожжей в солод сахаристая жидкость, полученная в процессе солодования, в течение четырех дней бродит в 200-гектолитровых металлических нержавеющей бочках. Затем она процеживается и туда добавляется новая порция дрожжей. Окончательное брожение пива происходит в бутылках. Пиво «Траппист» не относится к скоропортящимся напиткам, на ярлыке указано, что максимальный срок





**Внимание к каждой детали.** — В пивоварне аббатства брат Пьер берет образец солода, чтобы отправить его на тщательный анализ.

хранения после разлива в бутылки составляет пять лет. Как и у хорошего вина, его качество только улучшается со временем.

Сегодня среда — день, когда пиво разливается по бутылкам. В разливочном цехе стоит оглушительный шум. На конвейере движутся непрерывные ряды маленьких бутылочек. Они тщательно промываются и наполняются пивом. Затем их закупоривают и приклеивают ярлык «Рошфор». После этого бутылки поступают на хранение в теплые камеры с постоянной температурой 25 градусов. «Через три недели после на-

чала процесса брожения, — поясняет брат Пьер, — за пивом приезжают грузовики».

Аббатство Сен-Реми имеет статус некоммерческой организации, поэтому по закону монахи должны ограничивать производство 15 тысячами гектолитров в год, или 90 тысячами бутылок в неделю. Спрос превышает предложение. «Для нас деньги не главное, — подчеркивает брат Пьер, — часть прибыли мы передаем благотворительным организациям или другим орденам. Самое главное — сохранение финансовой независимости, чтобы ничто не мешало нам служить Богу».



Часы бьют 12.30 пополудни. «Время обеда, — говорит брат Пьер. — Не хотите ли присоединиться к нам?»

Я сажусь за стол в трапезной. Монахи молча наслаждаются своей простой пищей. Один из них читает небольшой отрывок из Библии. Как ни странно, монахи из Рошфора пьют только воду. Но брат Пьер, высшее духовное лицо среди монахов, угощает меня бутылочкой «Рошфора». «Правила ордена Святого Бенедикта позволяют нам выпивать один стакан вина или пива в день, но мы это делаем только по праздникам», — объясняет мне после еды брат Жак.

После часового отдыха и короткой молитвы монахи трудятся: работают в саду, в монастырской канцелярии, убирают территорию, готовят пищу, наводят порядок в кельях.

Я наблюдаю за очень важным событием в производстве пива. Брат Пьер с двумя другими специалистами дегустируют в его лаборатории пиво. Перед ними выставлены 12 стаканов, наполненных темной, а иногда и мутной жидкостью. Закрыв глаза, брат Пьер сосредоточивается на определении вкуса различных сортов пива. Крепкое ли оно, обладает ли пряным вкусом или фруктовым? «Это пиво должно оставлять горьковатый привкус во рту», — говорит он.

Пиво «Рошфор» можно разделить на три вида, каждый со своим уровнем содержания алкоголя: шесть, восемь или десять процен-

тов. «Отлично!» Монах-пивовар сияет улыбкой. Он изучает оттенок трех видов сваренного пива: от красно-коричневатого до блекло-красного при толстом слое коричневой пены.

После каждой пробы пива дегустаторы берут кусочек хлеба и делают маленький глоток воды. «И что же, вы не пьянеете?» — спрашиваю я, несколько удивленный. «Риск есть, — соглашается брат Пьер, — и иногда очень трудно бороться с искушением. Мы называем это профессиональным риском».

Когда начинают бить часы, возвещая начало вечерни, брат Пьер идет в монастырскую церковь. Обычно после вечерни четверть часа монахи молятся в полном молчании. Ужин подается в 18.00, а час спустя монахи собираются на монастыр-

У пивоваров всего мира есть два секрета: **происхождение дрожжей и качество воды.**

ской капитул, где аббат объясняет предписания ордена Святого Бенедикта и монахи голосуют по важнейшим проблемам, касающимся жизни их сообщества.

Мне не разрешено присутствовать на этом собрании. Перед тем как попрощаться, брат Пьер говорит мне, что конкуренция между аббатствами, занимающимися пивоварением, конечно, есть. «Но разногласия возникают обычно среди

продавцов. Монахи всегда могут между собой договориться».

На следующий день я встречаюсь с братом Ксавье — членом совета директоров компании «Орваль брюэри лтд.». Если брат Пьер произвел на меня впечатление поэтической натуры, даже философа, то брат Ксавье — это образец современного молодого менеджера. Брат Ксавье, которому лет 30 с небольшим, с энтузиазмом рассказывает мне: «Название “Орваль” передается из уст в уста, мы известны даже в Америке и Японии. Мы можем гордиться нашим пивом. Но важнее всего то, что мы хотим оставаться аббатством, мы не хотим, чтобы нас считали коммерческой компанией».

В Орвале более оживленно, чем в Рошфоре. 21 монах производит 45 тысяч гектолитров пива в год, или 20 тысяч бутылок в час. В каждом процессе пивоварения использует десять тысяч литров жидкости.

## Для того чтобы оценить вкус и теплоту цвета любого пива траппистов, его пьют из специального бокала.

Это возможно только с помощью наемного персонала.

Франсуа де Аренн, коммерческий директор и управляющий, — один из них. «Пиво “Орваль” появилось при мифических обстоятельствах», — гордо сообщает он мне.

Де Аренн кратко рассказывает мне о событиях, которые происхо-

дили в аббатстве: «Вы знаете о том, что Нострадамус написал некоторые из своих предсказаний здесь? И более того, во время Французской революции монахи спрятали здесь знаменитое сокровище. До сих пор люди ищут его в окрестностях монастыря».

— А что, у орвальских монахов есть свои секреты приготовления пива? — спрашиваю я брата Ксавье. «У всех пивоваров мира есть два секрета, — говорит он. Во-первых, происхождение используемых ими дрожжей для придания специфических особенностей пиву. Во-вторых, качество воды».

Дрожжи — это активнейшее вещество, которое бесконечно само себя воспроизводит. Для того чтобы гарантировать их постоянное существование, штаммы дрожжей, тщательно отбираемые пивоварами, хранятся как сокровище в специальных университетских лабораториях.

— Можно сказать, — шутит брат Ксавье, — что пиво делается само по себе, так как вся работа выполняется дрожжами. И затем, конечно же, важнейшим ингредиентом пива, определяющим его качество, является вода, — продолжает брат Ксавье.

Орваль особо гордится чистотой своей воды и легендой о ней. Однажды в 1076 году герцогиня Тосканская потеряла свое обручальное кольцо в фонтане. В отчаянии от того, что она лишилась памяти о



**Из уст в уста.** — «Наше пиво известно даже в Соединенных Штатах и Японии, — говорит брат Ксавье. — Но мы прежде всего хотим оставаться аббатством».

своем покойном муже, Готфриде Горбуне, она стала звать к Деве Марии. В этот момент из воды выпрыгнула форель с кольцом во рту. Удивленная Матильда воскликнула по-французски: «Да это же Vallée d'or!» (золотая долина). Отсюда и название пива — «Орваль».

В одной из уютных пивных в Арденнах я приступаю к дегустации пива. Температура обоих видов пива — янтарно-коричневого «Орваля» и темно-красного «Рошфора» — должна быть 12–14 градусов. Для того чтобы оценить вкус и теплоту цвета любого пива траппистов, его необходимо пить из специального колоколообразного стакана. Контролируя образование пены, я медленно


выливаю пиво из бутылки. Чтобы сохранить как можно больше витаминов, я также выливаю осадок, что придает этому элитному пиву чуть мутный оттенок.

Закрыв глаза, я ощущаю слегка горьковатый вкус, его послевкусие насыщено, питательно и опьяняюще. Каждый глоток этого божественного пива дает вам почувствовать, что оно сварено с любовью.

---

*Не так давно пиво траппистов, которое производится в Шиме, Орвале и Вестмале, начали экспортировать в небольших количествах в Россию. Так что истинные знатоки и ценители пива могут насладиться своим любимым напитком в Москве, Санкт-Петербурге и некоторых других городах.*





# Правосудие для сына

Человек, который убил  
ее сына, разгуливал на  
свободе, и Стефания  
Чироне решила  
провести свое  
собственное  
расследование

КРИСТОФЕР МЭТТЮЗ



**Мужественная  
мать. — Стефания  
Чироне у могилы  
сына Марчелло.**



**Я** СКОРО ВЕРНУСЬ, — крикнул 19-летний Марчелло Чироне, выходя из дверей своей квартиры на первом этаже в Санта-Флавии, районе сицилийского города Палермо, и послал воздушный поцелуй матери.

Тот вечер 16 ноября 1997 года молодой человек собирался провести дома перед телевизором, ожидая, пока его мать Стефания приготовит ужин. Но около половины восьмого к нему зашел друг и пригласил его в бар. Марчелло не заставил себя долго упрасивать.

Стефания улыбалась, наблюдая за тем, как машина сына все дальше отъезжает от дома. Однако эта картина напомнила ей, как сильно она будет по нему скучать.

Ее сын мечтал отправиться в США, чтобы заработать на собственный грузовик. Другие пять ее сыновей уже покинули родное гнездо, и, когда уедет последний, дома станет так одиноко...

Особенно с тех пор, с болью в сердце подумала она, как погиб ее младший сын, Федерико. Несколько месяцев назад, когда пятилетний мальчик катался на велосипеде по их тихой улочке, меньше чем в ста метрах от дома, его сбил грузовик.

Каждое утро Стефания просыпалась с чувством ужасающей утраты. А когда уедет Марчелло, будет еще хуже.

Стефания взглянула на часы. Прошло больше часа. Пора бы уже Марчелло вернуться. Она провери-

ла телятину в духовке. Ужин скоро будет готов. В дверь постучали, и сосед стал шептаться с ее мужем Джузеппе. Стефания услышала слова «больница... первая помощь» и схватила Джузеппе за руку: «Это ведь не с Марчелло, скажи?»

— С ним, — ответил он. — Несчастный случай. — Они кинулись к машине.

В больнице врач куда-то увел Джузеппе; вернувшись, муж ничего не выражающим голосом произнес: «Марчелло мертв. Его застрелили». Стефания вскрикнула, у нее потемнело в глазах.

Рыбаку Пьетро Д'Аквисто было чуть больше 35, роста он был небольшого. Но он пытался компенсировать свою невзрачную внешность девятимиллиметровой «береттой» и всегда выкладывал ее на стойку бара на всеобщее обозрение. Он был известный задира и почти каждый вечер напивался до одурения, а затем начинал палить по фонарным столбам и дорожным знакам. Однажды он даже выстрелил в собаку соседа.

Свидетель сообщил в полицию, что это Д'Аквисто стрелял в Марчелло, но, когда за ним приехали, он просто сказал: «Я не собирался убивать его». Пистолет, объяснил он, сам выстрелил, когда он показывал его Марчелло на улице, у дверей бара. Пока полиция проверяла версию Д'Аквисто, его посадили за решетку.

СРАЖЕННАЯ ГОРЕМ, Стефания после похорон неделями не вставала с по-





Стефания  
покаялась:  
«Я добьюсь для  
тебя настоящего  
правосудия,  
сынок».

стели. Только раз, месяц спустя, она вышла из дома, чтобы сходить в церковь на поминальную службу.

После окончания службы, когда Стефания вышла из церкви, она ахнула — в толпе зевак стоял Д'Акви-сто! Его длинные, кудрявые волосы были забраны в хвостик, и смотрел он прямо на нее. Когда их взгляды встретились, он с издевкой ухмыль-нулся.

Стефания позвонила адвокату Сальваторе Кордаро и возмущенно спросила: «Почему Д'Аквисто не в тюрьме?»

Кордаро объяснил ей, что тот заключил сделку с прокуратурой. Он признал себя виновным в непредумышленном убийстве и согласился на 22-месячное заключение, которое тут же отложили, так как до этого он ни разу не привлекался к судебной ответственности. Ему не пришлось отсидеть ни дня.

— Он убил моего сына и разгуливает на свободе? Это невыносимо! — воскликнула Стефания.

Кордаро вздохнул. Прокуроры в Палермо, как питбули, вцепляются в обвиняемых, когда речь идет о преступлениях мафии, широко освещаемых в прессе, сказал он. Менее громкие дела прокуратура предпочитает улаживать подобными сделками.

— Я этого так не оставлю, — сказала Стефания. — Я требую справедливости. — Кордаро согласился опротестовать решение суда.

Стефания поместила фотографии сыновей в золотой медальон и постоянно носила его на груди. Каждое утро она приезжала на кладбище, клала свежие цветы на два мраморных надгробья и говорила ласковые слова.

Голубоглазый Марчелло мог бы со своей внешностью стать настоящим донжуаном. Но он много лет оставался верен одной девушке. Молодой человек был очень общительным, у него было множество друзей, люди охотно делились с ним своими радостями и горестями. Теперь его не стало.

Со слезами на глазах она поклялась: «Я добьюсь для тебя настоящего правосудия, сынок».

**К**огда Кордаро начал свое расследование, версия Д'Аквисто сразу развалилась. «Девятимиллиметровая "беретта" — не совсем обычный пистолет, — сказал Кордаро Стефании. — Нужно оттянуть затвор на себя, чтобы первый патрон вошел в ствол. И сделать это нужно непосредственно перед стрельбой. Только сумасшедший будет расхаживать с заряженным и взведенным пистолетом в кармане брюк».

Кроме того, траектория выстрела была горизонтальной, и, значит,

пистолет, скорее всего, специально наводили на цель.

Но вместе с тем, предостерег Кордаро, дело далеко не простое. «Д'Аквисто все еще может остаться на свободе. Все улики косвенные. У нас нет мотива».

У них не было мотива, потому что не нашлось никого, кто пожелал бы рассказать, что же на самом деле произошло тем вечером перед входом в многолюдное заведение. Но это была Сицилия, где люди держат рот на замке, где властвует вековой закон *омерты*, молчания.

Однажды вечером, вскоре после смерти Марчелло, двое его друзей пришли выразить соболезнования Стефании. Обняв ее, один из них со слезами на глазах начал рассказывать о том вечере.

Он сказал, что Д'Аквисто был пьян и вытащил пистолет.

— Зачем? — спросила Стефания, — он что, угрожал Марчелло?

Молодой человек хотел ответить, но его товарищ вмешался и буквально утащил его.

На допросе в полиции друг Марчелло стал бы отрицать даже свое присутствие на месте преступления. Но того, что он рассказал, было достаточно для Стефании, теперь она была уверена, что Д'Аквисто стрелял умышленно. И если полиция не могла найти мотив убийства, то она решила, что найдет его сама.

Никто не хотел разговаривать с полицейскими, но, может быть, лю-





Даже близкий  
друг Марчелло  
не признался,

## ЧТО ВИДЕЛ САМ МОМЕНТ ВЫСТРЕЛА.

ди не откажутся поговорить с матерью, рассудила она. Действуя очень осторожно, она начала расспрашивать жителей района.

Позже, той же зимой, возвращаясь из супермаркета, Стефания заметила худенькую девушку-подростка. Все знали, что у Пьетро Д'Аквисто,

женатого человека с тремя детьми, роман с этой девушкой.

— Давай я тебя подвезу, — предложила Стефания. Девушка помешкала, но все же села в машину.

— Если знаешь что-нибудь про то, как застрелили Марчелло, ты должна мне сказать.

Девушка начала плакать: «Бедный Марчелло...»

— Так расскажи мне правду, — упрасивала ее Стефания. — Пьетро Д'Аквисто заслуживает того, чтобы сидеть за решеткой.

— Я боюсь. — Девушку трясло. — Он мне угрожает. — Больше она так ничего и не сказала.

Стефания подумала, как хорошо было бы записать этот разговор на пленку. И позже купила маленький карманный диктофон, который оказался у нее в сумочке в тот день, когда она встретила еще одного приятеля Марчелло. Она тайком включила его, когда молодой человек начал говорить.

Он рассказал Стефании, что в тот вечер у бара собралось очень много молодежи и люди, конечно, видели, что произошло. Однако, когда Стефания потом проиграла кассету, на ней ничего нельзя было разобрать.

Стефания ни с кем не делилась результатами своего расследова-



ния. Однажды Джузеппе спросил ее, где она ходит, почему ее не бывает дома, но она резко ответила: «Я на грани срыва. Мне нужен свежий воздух».

**С**уд над Д'Аквисто по обвинению в убийстве первой степени начался в похожем на крепость здании центрального суда Палермо 18 апреля 2000 года. Стефания видела, как тяжело приходится обвинению.

Никто не признавался, что видел сам момент выстрела, даже один из ближайших друзей Марчелло. Он сказал, что понятия не имеет, почему Д'Аквисто вытащил пистолет и при каких обстоятельствах раздался выстрел.

В качестве свидетеля был вызван еще один человек, Сальваторе Д'Аквисто (однофамилец Пьетро Д'Аквисто). Высокий, сутулый музыкант был дружен с Марчелло, несмотря на разницу в возрасте — ему было больше 50. Его спросили, знал ли он о каких-либо разногласиях между Пьетро Д'Аквисто и Марчелло. «Нет, не знал», — ответил он.

После его показаний Стефания подошла к прокурору Роберто Кондорелли. Она сказала, что сможет добыть улики против Д'Аквисто —

если только удастся записать то, что люди говорят ей с глаза на глаз.

Кондорелли внимательно ее выслушал. «Посмотрим, что можно сделать», — сказал он.

Несколько дней спустя двое молодых карабинеров в гражданской одежде зашли в квартиру Стефании и спрятали на веранде высокочувствительное звукозаписывающее устройство. Крохотный микрофон, который мог уловить любой, даже самый тихий звук в радиусе десяти метров, вмонтировали в розетку в гостиной.

Ловушка была расставлена — и в нее попался Сальваторе Д'Аквисто.

«Покойся  
с миром, сын,  
— прошептала  
она. —  
Правосудие  
свершилось».

Стефания случайно встретила его неподалеку от своего дома, когда он выгуливал собаку.

— Чао, Сальваторе, — поприветствовала она его. — Как раз ты-то мне и нужен.

— Чем могу помочь?

— Я хотела спросить тебя, что еще ты помнишь о том дне, когда убили Марчелло. Расскажи мне то, что ты не рассказывал в суде.

Сальваторе сомневался. «Мне нужно подумать», — ответил он, уходя прочь со своей дворнягой.

Неделю спустя он ей позвонил. «Хорошо», — сказал Сальваторе. Его голос звучал так, как будто он вспомнил что-то важное.

— Приходи, как только сможешь, — сказала Стефания, ее сердце было готово выпрыгнуть из груди от волнения.

Когда Сальваторе позвонил в дверь, Стефания пошла на веранду и включила запись, как ее учили полицейские. Пленка начала бесшумно вращаться.

В ее тесной гостиной ни о чем не подозревавший Сальваторе начал свою исповедь. Однажды Марчелло пришел к нему в квартиру в порванной рубашке и с царапинами на руках: он серьезно подрался с Д'Аквисто. Сальваторе помог ему обработать ссадины.

— Почему он тогда пошел не домой, а к тебе? — спросила Стефания.

— Он не хотел, чтобы ты волновалась.

— Из-за чего они подрались?

Все дело было в девушке, сказал Сальваторе. Марчелло пытался помочь ей порвать с Д'Аквисто. Он считал, что молодая девушка вроде нее не должна заводить роман с женатым мужчиной.

— И Д'Аквисто узнал об этом?

Скорее всего, да, ответил Сальваторе, по крайней мере Марчелло

сказал, что Д'Аквисто наорал на него, чтобы не лез не в свое дело. «И потом Д'Аквисто расправился с Марчелло», — сказал Сальваторе.

Слезы выступили на глазах Стефании. Теперь она все поняла. Ее сын умер из-за того, что пытался помочь девушке. Стефания почувствовала, как горечь и боль уходят из ее сердца и оно наполняется гордостью за сына.

Когда Сальваторе ушел, она позвонила Кордаро. «У нас есть мотив, — сказала она ему. — Записанный на пленку».

---

*Сальваторе повторил под присягой то, что сказал Стефании. 8 февраля 2002 года суд признал Пьетро Д'Аквисто виновным в убийстве первой степени и приговорил его к 23 годам лишения свободы. «Стефания Чироне сыграла здесь решающую роль, — сказал прокурор Кондорелли. — Без мотива, который она нашла, суд, скорее всего, отклонил бы обвинительный приговор».*

*Услышав решение суда, Стефания дофронулась до своего золотого медальона. «Покойся с миром, мой сын, — прошептала она. — Правосудие свершилось».*

---

## КОПЕЙКА РУБЛЬ БЕРЕЖЕТ

**Биржевой брокер купил два лотерейных билета, по одному из которых выиграл автомобиль. Но брокер остался недоволен.**

— Разве ты не рад выигрышу? — спросили его друзья.

— Рад-то я рад, но никогда не прощу себе, что зря потратил деньги на второй билет.

— ВАЛЕНТИНА ИЛЬИНСКАЯ, Россия

# Вокруг света НА ЯХТЕ

ДАЙАН ШТЮМЕР

**Д**АЙАН ШТЮМЕР, ее муж и трое их сыновей жили в Оттаве жизнью обычной преуспевающей семьи среднего класса. Но однажды, когда несчастливые обстоятельства нарушили их размеренную жизнь, они решили совершить кругосветное путешествие на яхте. Отправляясь в путь в поисках приключений, они надеялись лишь развеяться, но за почти четыре года странствий Дайан и ее близкие обрели нечто большее — целый мир и друг друга.





**Дружная команда** — Семья Штюмер (сверху по часовой стрелке): Майкл, Герберт, Джонатан, Дайан и Кристофер.

**К**ТО ИЗ НАС НЕ МЕЧТАЛ, хотя бы раз в жизни, бросить все и отправиться странствовать по миру? Мы с Гербертом, однажды заразившись этой мечтой, больше не могли от нее избавиться — и в конце концов просто должны были осуществить ее.

А началось все 25 лет назад, когда 17-летняя блондинка из Калгари по-встречала молодого немца, колесившего на мотоцикле по Канаде. Чувство, которое вспыхнуло между нами при первой же встрече, в 1976 году, было куда ярче огней карнавала, как раз проходившего в моем родном городе.

Вскоре после того, как мы в 1981 году поженились, Герберт начал поговаривать о парусной прогулке вокруг света. Для него, выросшего на

растить детей и повидать мир. По прошествии нескольких лет я написала биографию своего деда и родила троих сыновей — Майкла, Джонатана и Кристофера.

Только с последним пунктом как-то не складывалось. Все наши силы и время уходили на детей и на работу — у Герберта была своя строительная фирма, а у меня рекламное агентство. Не успели мы оглянуться, как превратились в типичных преуспевающих людей, занятых исключительно повышением своего жизненного уровня.

Но однажды наша жизнь резко изменилась. В 1994 году Герберт, упав с крыши гаража, сломал левую ногу и раздробил правый локоть — из-за этих травм ему стало трудно руководить фирмой, и ее пришлось продать. Два месяца спустя случи-

## **Тут у меня из глаз хлынули все невыплаканные слезы: я буду жить и мы поплывем вокруг света!**

борт у отцовского сухогруза, в этой идее не было ничего невероятного. Мне же, родившейся в прериях, она не казалась такой заманчивой.

Мы оба окончили университет, поселились в Оттаве и погрузились в знакомую многим рутину: работали, понемногу выплачивали кредит за дом... В юности я ставила перед собой три цели: написать книгу, вы-

лось еще одно несчастье: темное пятно на моей ноге оказалось злокачественной меланомой.

Операция прошла удачно, но скальпель хирурга не избавил меня от страха, что моим детям придется расти без матери. Весь следующий год мы с Гербертом много думали о нашей жизни, и в конце концов вся эта погоня за финансовым благосо-



стоянием показалась нам пустой и ненужной.

Тут-то Герберт снова заговорил о морском кругосветном путешествии. Он решил, что надо покупать судно, рассчитанное на плавание в открытом море. «Да, это было бы здорово», — говорила я, втайне надеясь, что он никогда этого не сделает. Но Герберт всегда отличался упорством и весной 1996 года все-таки купил семиметровый фибергласовый шлюп.

Мой мореходный опыт ограничивался круизами на лайнерах и экскурсиями на прогулочных катерах, так что мне было в новинку ощущение восторга, охватившее меня, когда мы впервые направили нашу яхту по реке Оттава.

А в следующие выходные мы попали в шторм. Это было восхитительно: шлюп под зарифленным парусом перепрыгивал с волны на волну, дети радостно визжали...

Мы благополучно вернулись домой, а на следующее утро я пошла и купила журнал «Под парусом» со статьей о том, какие испытания довелось пережить одной семье во время плавания по Северному морю. Я жадно читала и думала, что такое и мне под силу. Когда я дочитала эту статью до конца, я вдруг четко осознала, что хочу совершить кругосветное плавание, и не только хочу, мне это просто необходимо. Меня охватило чувство, что нам было предназначено совершить это путешествие, что иначе мы никогда не реализуемся как семья.

Я отложила журнал и заявила изумленному мужу:

— Пора действовать.

## Друзья приходят на помощь

**В** СЕРЕДИНЕ СЕНТЯБРЯ я объявила в Интернете объявление о продаже 13-метровой яхты со стальным корпусом. Она была оснащена дорогостоящей аппаратурой — радаром, спутниковой навигационной системой, авторулевым — и стоила 50 тысяч долларов. Я написала электронное письмо продавцу, и через десять минут из моего факса появилась фотография судна. «Я думаю, это то, что нам нужно», — проговорила я, глядя на его прекрасные очертания. На следующий день мы с Гербертом поехали в Бофорт, штат Северная Каролина, на месте осмотреть будущее приобретение.

Яхта называлась «Магия Севера» и снаружи выглядела несколько обшарпанной, но у нее был прочный корпус и массивный, во всю длину киль. Внутри она была отделана как настоящее морское судно: темное тиковое дерево, латунные керосиновые лампы, маленькие круглые иллюминаторы. Это двухмачтовое судно, построенное в 1960 году в Голландии, предназначалось для плавания в суровом Северном море. Нам оно показалось вполне надежным, и мы его купили.

Через несколько недель мы перевезли «Магию Севера» в местечко



Хоксбери, на берегу реки Оттава, в часе езды от нашего дома. Яхту надо было подновить снаружи и внутри, а кое-что основательно подремонтировать. Герберт занимался этим сутки напролет, невзирая на погоду. Я тем временем приступила к ликвидации своего бизнеса.

Наконец Герберт отладил все системы и механизмы, а трюм разгородил так, что там получились четыре каюты и осталось место для многомесячного запаса провизии на пять человек.

За считанные недели до отплытия врач заметил при очередном осмотре, что у меня увеличился лимфатический узел в паху. Это могло быть признаком того, что прооперированная меланома дала метаста-

зы. Лимфатический узел удалили и отправили на исследование.

В ожидании результатов мы продолжали готовиться к путешествию и договорились о сдаче нашего дома. Подписывая договор аренды, я никак не могла отделаться от мысли: как же я отказываюсь от дома, может, он мне понадобится, чтобы там умереть? Мы с Гербертом избегали обсуждать эту тему, но каждый из нас опасался про себя, что все наши планы могут рухнуть.

До вселения новых жильцов оставалось всего две недели, а яхта все еще была не готова к плаванию. Казалось, нам никак не управиться в срок. Но тут моя мать предложила забрать на время наших детей к се-

## Вокруг света



Штюмеры путешествовали на яхте четыре года и преодолели за это время расстояние 65 тысяч километров.

бе, а тетя Джина прилетела из Вашингтона, чтобы помочь упаковать вещи и убраться в доме.

В назначенный день к восьми утра дом был пуст. Пока Герберт вручал ключи новым жильцам, я позвонила в клинику и поинтересовалась, готовы ли результаты анализов. Они были готовы и поводов для беспокойства не давали.

Я вышла во двор к Герберту и поделилась с ним своей радостью. Тут-то у меня из глаз и хлынули все невыплаканные слезы: я буду жить и мы поплывем вокруг света!

Нам еще предстояло перевезти все необходимое на борт яхты, продать машины, закупить съестные припасы, оформить перевод детей на домашнее обучение. И снова на помощь пришли друзья и близкие. Только благодаря их помощи и участию нам удалось 11 сентября 1997 года отправиться наконец в путешествие.

## Наконец под парусами

**М**ы шли на моторе вниз по Гудзону, на ходу практикуясь в управлении судном. Когда река кончилась, мы поставили мачты. На гордой 18-метровой грот-мачте величественно взвились два белоснежных полотнища. Яхта, словно скаковая лошадь, вдохнула соленый морской воздух и радостно устремила вперёд.

Оставив за кормой статую Свободы, мы пустились в первый ночной океанский переход. Волны беспорядочно налетали на нас, яхту бросало из стороны в сторону, и скоро это стало сказываться на наших людках.

Когда Герберт разбудил меня, чтобы я сменила его за штурвалом, мне все никак не удавалось унять дурноту. Курс мы держали, сверяясь с компасом, заключенным под стеклянную полусферу. Беспрестанный монотонный плеск волн и этот огромный светящийся глаз гипнотизировали меня. Мне приходилось то и дело брать волю в кулак, чтобы выйти из ступора, — иначе нам грозило столкновение с одним из многочисленных в этих водах судов.

Когда у меня совсем уже слипались глаза, я пошла будить Герберта и обнаружила, что на нашей кровати спит младший сын, пятилетний Кристофер.

Я легла рядом и попыталась заснуть. Яхту швыряло на волнах так, что мне казалось, будто я оседлала гигантскую кошку, которая вновь и вновь бросается на добычу.

Постепенно из неуклюжей домохозяйки, ощутую передвигавшейся по яхте, я начала превращаться в настоящего моряка. Это стало особенно ясно, когда, доплыв до Вашингтона, мы остановились на ночь у моей тетушки Джины.

Из всех неудобств жизни на борту яхты мне, пожалуй, труднее всего было привыкнуть к узкой и твердой,

как камень, койке. Я предвкушала, как у тети Джинны забудусь наконец, впервые за шесть недель, крепким, глубоким сном. Но спала я на удивление плохо и, проснувшись среди ночи, сразу не могла сообразить, где нахожусь. Спросонья я решила, что перед сном мы забыли бросить якорь и нас вот-вот выбросит на берег.

В ужасе я вскочила с кровати, бросилась к окну и, отдернув занавеску, увидела листву деревьев. Только тут я вспомнила, что мы на суше. Вернувшись в постель, я так и не смогла уснуть, а утром встала совсем разбитой. Как выяснилось, я успела накрепко сродниться с узкой, жесткой и зыбкой койкой на борту нашей яхты.

## Объятия ската

**В** ГЛАВНИ Палм-Бич, штат Флорида, мы украсили такалаж до самой верхушки мачты рождественскими гирляндами. Из-за них нам приходилось каждый вечер запускать двигатель и тратить лишнее топливо, но красота того стоила.

Совсем скоро нам предстояло надолго оставить побережье Северной Америки, так что пора было подумать о пополнении запасов. В один из походов в супермаркет я накупила консервов и концентратов на 450 долларов. У кассирши глаза полезли на лоб, когда она увидела две тележки, нагруженные банками и коробками.

Мы прекратили закупки, только когда и шкафы в каютах, и трюм были забиты до отказа.

От кубинского побережья до острова Большой Кайман мы добрались за 27 часов.

Всего полгода назад мы пустились в путешествие, едва умея управлять яхтой. Теперь же, преодолев 6300 километров, мы превратились в настоящих морских волков. Герберт похудел почти на десять килограммов, загорел и молодец буквально с каждым днем. 11-летний Майкл и девятилетний Джонатан блаженствовали. По вечерам, когда я укладывала спать Кристофера, он шептал мне на ухо:

— Мам, я хочу всегда быть с тобой.

Впервые в жизни я могла целиком посвятить себя семье. Выжимая выстиранное белье, я каждый раз думала о том, что тем же в свое время занималась моя бабушка. Я чувствовала себя причастной судьбе бесчисленных поколений женщин.

У берегов Большого Каймана мы спустили на воду шлюпку и отправились на отмель, где ныряльщики всячески пытались расположить к себе скатов. Мальки этой рыбы невелики — с глубокую тарелку, взрослые же особи достигают двух метров в диаметре.

В какой-то момент Джонатан, который стоял по плечи в воде и подманивал скатов куском кальмара, оказался между двумя здоровенными рыбинами. Соблазнившись угощением, они обвили вокруг Джо-



натана и сбили его с ног. Мне из-под воды — я плавала рядом с сыном — были видны только его маска и трубка. Остальное скрылось за трепещущими телами скатов. Джонатан, к счастью, вынырнул на поверхность и, едва отплевавшись, прокричал: «Он откусил мне руку!»

Я была в ужасе, но тут Джонатан с довольной улыбкой продемонстрировал мне руку со следами зубов на запястье.

## Утрата

**У** нас течь в трюме, — услышала я сквозь сон. Герберт будил меня, чтобы я сменила его на вахте.

На пятый день плавания от Панамы к Галапагосским островам мы находились в 550 километрах от суши.

— В трюме постоянно поступает вода, — продолжал Герберт. — Пробоин обнаружить не удалось. Трюмная помпа пока справляется, но трудно сказать, что будет дальше. Так что до Галапагосов надо добраться как можно скорее.

К вечеру разразился шторм. Впервые за время плавания волны прокатывались от носа до кормы яхты. Даже Герберта, который до сих пор проявлял редкую стойкость, одолела морская болезнь.

На следующий день мы предполагали отметить пересечение эквато-



**Коренные обитатели Галапагосских островов. — Там Штюмеры увидели огромное множество самых редких животных.**

ра, но празднование, к сожалению, пришлось отменить. Когда Герберт оповестил нас о том, что мы находимся точно на полпути между земными полюсами, я смогла лишь слегка приподнять голову от подушки и выдавить из себя подобие улыбки. Чуть позже я собралась с силами, взяла апельсин и фломастером нарисовала на нем карту мира, чтобы объяснить Кристоферу, что такое экватор.

По окончании этого, самого до сих пор тяжелого и неприятного перехода я в буквальном смысле целовала землю Санта-Круса, одного из островов архипелага Галапагос.

Обнаружив и ликвидировав течь, мы отправились на экскурсию по Галапагосским островам, поражающим изобилием никогда не виданной нами живности. В небе кружили, только изредка взмахивая крыльями, огромные фрегаты, вокруг яхты плавали сотни пингвинов и пеликанов, олуши, обосновавшиеся на прибрежных скалах, гордо демонстрировали свои ярко-синие лапки.

Глянув за борт, мы не могли рассмотреть дна — внизу сплошной массой шныряли косяки всевозможных рыб. Со всех сторон доносились всплески, лязганье сомкнувшихся челюстей и довольное пофыркивание пойманного добычу хищника.

Другой самке понравилась наша шлюпка. Каждый вечер она забиралась туда и вальяжно разваливалась, положив на борт усатую мордочку. При нашем приближении она выгибала свою изысканную шею и умильно смотрела снизу вверх огромными влажными глазами.

Радость знакомства с Галапагосскими островами была омрачена плохими новостями из дому: у моей бабушки случился инсульт.

Я хотела немедленно все бросить и лететь к ней, однако тут как назло начальник порта известил нас, что мы не имеем права еще хоть на день оставаться в водах архипелага. Нам пришлось срочно готовиться к отплытию.

На следующее утро наш компьютер подал сигнал о том, что получено электронное письмо. «Боюсь, новости самые плохие», — сказал Майкл. Из письма моего отца мы уз-

## **Полчаса спустя мне показалось, что как-то странно изменился характер качки. Я встала и вышла на палубу.**

Нас завораживало зрелище этой жестокой, но прекрасной жизни.

Из обитателей галапагосских вод нам больше всего приглянулись морские львы, а с двумя мы даже поружились. Самочка, которую из-за белого пятна на боку мы прозвали Белозадой, несколько часов подряд кружила вокруг нашей яхты и брызгала водой на мальчишек.

нали, что два часа назад бабушка скончалась. «Ты все равно хочешь отплыть сегодня?» — ласково спросил меня Герберт.

— Да, — сказала я.

Следующим пунктом назначения были Маркизские острова. Почти все время этого перехода длиной 5500 километров я провела за компьютером: отец попросил меня по-

мочь ему написать статью в память о бабушке, и я чувствовала себя обязанной отдать ей этот последний долг любви.

## Сюрприз на Таити

**В** ТИХОМ ОКЕАНЕ, на полпути между Галапагосскими и Маркизскими островами, гик грот-мачты — балка, к которой крепится низ паруса, — переломился пополам. Герберту удалось скрепить две части гика, но на нас то и дело налетал шквалистый ветер, и через три дня балка снова сломалась. Чтобы уменьшить нагрузку на гик, мы изменили курс. Плыть стало легче, но вместо 270 километров мы теперь проходили за день всего 170.

Потом вышел из строя авторулевой. В час ночи в ужасную качку мне пришлось встать за штурвал, а Герберт принялся ремонтировать прибор. Два часа я провела в рубке под солеными брызгами. Одной рукой я судорожно хваталась за поручень, чтобы не потерять равновесия, другой сжимала штурвал. Из камбуза до меня доносился звон не убранной после ужина посуды.

Получив наконец возможность оставить штурвал, я спустилась в камбуз, чтобы хоть как-то прибраться, прежде чем идти спать. Едва переступив порог, я поскользнулась и полетела лицом вниз, лишь в последний момент успев подста-

вить руки. Вечером я замочила миску, в которой замешивала тесто, она опрокинулась, и теперь весь пол покрывала скользкая жижа. Пластиковый пакет с остатками тушеного мяса — у меня все не доходили руки выкинуть его за борт — издавал тухлое зловоние. Испеченные на утро кексы безнадежно размокли. В довершение кошмара из распахнувшегося при качке буфета просыпалась и разлетелась по всему камбузу сода. В бессильном отвращении я бросилась в душевую и зарыдала.

На Маркизских островах мы основательно отремонтировали гик и снова вышли в море. Теперь мы направлялись к острову Таити.

Горные пики Таити мы заметили с расстояния полторы сотни километров. Глядя на них и на небо, расцвеченное всеми оттенками багрянца, я сказала Герберту:

— Пожалуй, сейчас девять десятых человечества с радостью поменялись бы с нами местами.

На Таити нас должна была ждать посылка. Родители написали, что ее доставит туда приятель моего отца, которому принадлежал курортный отель во Французской Полинезии, и он очень кстати собирался на Таити в одно с нами время.

Девятого июля 1998 года, тщательно вымывшись и приодевшись, мы сошли на берег в Папезте и направились в гостиницу «Мандарин Ноа-Ноа», где у нас была назначена встреча с приятелем отца. Мы его раньше не видели, но родители его



описали как седовласого мужчину ростом метр восемьдесят.

В холле гостиницы мы не обнаружили никого, кто бы подходил под это описание. Я обратилась за помощью к девушке-регист-

ратору. Но тут Майкл ткнул меня локтем в бок:

— Мам, вон там кто-то закрылся газетой «Оттава ситизен».

Какое-то время я соображала, что бы это могло означать. И тут меня осенило. «Узнаю эти ноги!» — закричала я, и из-за газетной страницы возникло улыбающееся лицо моей мамы. Она чуть не плакала от радости. Мгновение

### **Райский уголок. —**

На Таити их ждал приятный сюрприз.



спустя из-за угла показался и мой отец.

Мы поднялись в родительский номер, где из объемистых сумок, словно из рога изобилия, на нас посыпались подарки и письма от родных и друзей. Кроме того, родители привезли и новенький ноутбук.

Мы, конечно, были очень рады подаркам, но самое главное — это то, что мы смогли провести с родителями целую неделю в этом раю и воспоминания об этом времени останутся с нами навсегда.

## На плечах титанов

**М**Ы ПРЕДПОЛАГАЛИ, что плавание к берегам Австралии займет шесть дней, но жестокий шторм отнес нас далеко в сторону. Утро десятого дня выдалось таким же ненастным, как и накануне, так же налетал шквалистый ветер. Но потом небо вдруг очистилось, дождь перестал лить и ветер утих. До Австралии оставалось всего 110 километров. Решив, что худшее позади, я прилегла отдохнуть.

Полчаса спустя мне показалось, что как-то странно изменился характер качки. Я встала и вышла на палубу. Голубого неба как не бывало — его полностью скрыли клубящиеся черные тучи. Но больше всего меня напугала сплошная белая стена, с невероятной скоростью приближавшаяся к нам по вспенившейся поверхности моря.

Я торопливо пробралась в рубку и приготовилась встретить шквал. Первым же порывом ветра с меня сорвало солнечные очки.

На гребнях девятиметровых волн ревели и бурлила пена, вал за валом накрывал яхту целиком, струи дождя неслись строго горизонтально. Я вперилась застывшим взглядом в компас и изо всех сил старалась не смотреть по сторонам, чтобышний раз не пугаться разбушевавшейся стихии.

Мы с Гербертом не покидали рубки, сменяя друг друга за штурвалом. Час, другой, третий... На смену сумрачному дню пришла непроглядная ночь, ветер усилился до ста километров в час.

Каждый раз, когда мы оказывались между двумя волнами, над нашими головами взмывала бурлящая стена. Но тут очередная волна, словно могучий титан, возносила нас к себе на плечи, и мы с головой погружались в эту массу. Какое-то мгновение суденышко балансировало на самом гребне, а потом титан устремлялся дальше, а мы неслись вниз по его хребту, окутанные его седой гривой.

В полночь мы находились всего в 55 километрах от побережья. Опасаясь, что нас может выкинуть на рифы, мы решили убрать паруса и лечь в дрейф, отдавшись на волю волн. Нас все кидало и кидало с одного исполинского гребня на другой.

Наконец шторм понемногу утих. В половине седьмого утра мы связ-



лись по радио с Брисбеном и поинтересовались, как погода.

— Поводов для беспокойства никаких, — ответил начальник порта.  
— Погода великолепная.

Мы с Гербертом от усталости едва могли разговаривать, а Майкл, мирно проспавший всю ночь, сказал нам с утра:

— А что, неплохо покачалось.

Мы в недоумении посмотрели на него и, ничего не ответив, пошли ставить паруса, чтобы побыстрее бросить якорь в безопасной гавани.

## Лоб в лоб

**П**ЕРЕЖИДАЯ сезон циклонов, мы четыре месяца провели на нашей австралийской базе в городке Скарборо, неподалеку от Брисбена. Вещи, которые дома представлялись нам само собой разумеющимися, теперь стали источником неопишуемого удовольствия. Когда 12-летний мальчишка под душем тщательнейшим образом трет себя от макушки до пят, это что-нибудь да значит.

Особенный восторг у меня вызвала стиральная машина. Шум крутящегося барабана казался мне теперь музыкой сфер. Временами, когда никого не было поблизости, я нежно прижималась щекой к ее гладкой белой стенке.

В апреле вечера стали холоднее, и мы отправились на север, к островам Индонезии. И вот как-то ненастным днем у самой северной око-

нечности Австралийского материка я сменилась с вахты у штурвала и почти уже успела заснуть, когда услышала испуганный голос Герберта:

— Нет, только не это! — А потом, после короткой паузы: — Майкл, вырубай авторулевой! Скорее!

Выскочив на палубу, я увидела, что прямо на нас движется огромный контейнеровоз и до столкновения осталось меньше минуты.

Я поспешила в радиорубку.

— Эй, на контейнеровозе, вы меня слышите? Это парусник, мы у вас прямо по курсу, — снова и снова повторяла я в микрофон.

Наконец мне ответили:

— Контейнеровоз «Эмеральд». Говорите, вы у нас прямо по курсу?

— Да, идем с вами лоб в лоб!

Последовала довольно продолжительная пауза — капитан, поняла я, пытался рассмотреть нашу яхту на фоне моря. В конце концов он нас заметил и сообщил:

— Меняю курс.

Через какие-то секунды огромное судно прошло в двух-трех десятках метров от нас. Вибрация его мощных двигателей передавалась и нашей яхте. О том, чтобы уснуть, теперь не могло быть и речи.

Мы подходили к Дарвину, когда в мою ночную вахту авторулевой издал пронзительный сигнал тревоги, означавший, что мы сбились с курса. Я бросилась будить Герберта.

Мы обследовали рубку и обнаружили, что лишились рулевого управления: бронзовый рычаг, соединяв-



ший ось штурвала с рулем, безнадёжно погнулся. Герберт притащил моток веревки и запасной рычаг и принялся прилаживать его. Скоро рубка оказалась опутанной паутиной тянущихся к штурвалу веревок.

Среди прочих животных на их попечении находился гиббон, которого называли Майкл-младший — в честь американского натуралиста, освободившего его из неволи. В заботливых руках болезненный, хи-

## **Всего в километре от нас воздушная воронка всасывала воду, и та столбом поднималась к небу.**

Теперь, чтобы повернуть руль, приходилось задействовать целую систему блоков.

Нас это, конечно, огорчило, но в то же время мы гордились собой: ведь мы сразу сообразили, как поступить в сложной ситуации.

### **Смерч**

**С**ОВЕРШАЯ кругосветное морское путешествие, мы никак не могли упустить возможность посетить остров Калимантан. Бросив якорь, мы наняли деревянный баркас, чтобы подняться вверх по реке Секоньер до национального парка Танджунг-Путинг. Там, в непроходимых джунглях, мы надеялись увидеть орангутангов.

Нам посчастливилось вблизи наблюдать за этими огромными рыжими обезьянами, а нашим сыновьям — даже повозиться и побороться с их детенышами.

Нас познакомили с работавшими в парке добровольцами-ветерина-

рный сирота превратился в бесстрашного сорванца.

Опекуны Майкла-младшего хотели подыскать ему подругу, а наш гид Анди как раз незадолго до этого узнал о самке гиббона, пойманной жителями одного из окрестных городков. По его словам, хозяева были готовы с ней расстаться. Мы решили помочь натуралистам.

В городе мы подъехали к дому, в котором, судя по всему, жили состоятельные по местным меркам люди. Посреди пыльного двора торчал деревянный шест, от него тянулась цепь, на которой сидела несчастная самочка гиббона. Она была размером с кошку. Пока хозяин снимал цепь с ее шеи, обезьянка верещала не переставая. Оказавшись на свободе, она скорчилась, сидя на земле и обхватив коленки длинными руками.

Я не могла спокойно на нее смотреть, у меня сердце разрывалось от жалости.

— Почему вы плачете, миссис Дайан? — спросил Анди.

— Это существо никто никогда не любил, — ответила я.

Майкл-младший страшно обрадовался, увидев соплеменницу, но та с гневом отвергла его попытки наладить отношения. Лишь несколько дней спустя обнаружилось, что вместо подруги мы привезли Майклу-младшему конкурента. Тем не менее здорово, что животное вернулось к вольной жизни.

Мы покидали Калимантан, оставив в джунглях частичку нашей души. На пути к Сингапуру компанию нам составило канадское семейство, путешествующее, как и мы, на собственной яхте. Их яхта называлась «Нанамук».

Утром 22 сентября 1999 года я попросила сыновей подменить меня в рубке, а сама спустилась в каюту от-

дохнуть часок. Я мирно дремала, когда у меня над ухом заработаларация. Это была Грейс с «Нанамука», она велела мне немедленно подниматься наверх.

День был жарким и безветренным. Мальчишки в рубке увлеченно резались в карты и не обращали внимания на происходившее вокруг. А тем временем всего в километре от нас воздушная воронка всасывала морскую воду, и та массивным вращающимся столбом поднималась к небу.

Я запустила двигатель на полную мощность, пытаясь поскорее отойти на безопасное расстояние. Но

---

**Отдых для усталых путешественников.** — «Магия Севера» бросает якорь на Мальдивских островах.

---





уже в следующее мгновение смертоносная воронка двинулась в нашу сторону. Мы с Гербертом торопливо затолкали детей в каюту и задраили люк. В иллюминаторы было видно, что смерч стремительно приближается. До него оставалось несколько сотен метров, и выглядел он устрашающе.

Смерч легко мог поглотить нашу яхту. Мое сердце мучительно сжалось.

Через несколько секунд воронка нависла над кормой... А потом чудесным образом рассеялась, словно ничего и не было.

У меня до сих пор кровь стынет в жилах, стоит только подумать: еще немножко, и ничего не подозревавших, увлеченных игрой мальчишек унесло бы водяным вихрем.

## Домашний арест

**О**СТАВИВ ЯХТУ на стоянке у побережья Малайзии, в 150 километрах к северу от столицы страны, города Куала-Лумпур, мы отправились в сухопутное путешествие по Юго-Восточной Азии. Наш путь пролегал через одну из немногих оставшихся деревень «длинношейх». Эта народность

обитает неподалеку от границы между Таиландом и Мьянмой и называется так из-за обычая женщин этой народности носить высокие, поддерживающие голову медные спиралевидные ожерелья.

У женщины с грудным ребенком, которую мы первой встретили в деревне, заключенная в медное ожерелье шея была необычно длинной и прямой, плечи — узкими и покатыми. Это было не бесправное, забитое существо, как мы почему-то думали раньше, а грациозная, испол-

ненная чувства собственного достоинства женщина.

Кто мы, собственно, такие, чтобы огульно осуждать традиции, сформировавшиеся за столетия культурного развития? Разве легче приходится канадкам, уродующим свои ступни туфлями на высоких каблуках?

Меня пугала перспектива снова пускаться в плавание, на сей раз к Шри-Ланке — от Малайзии до этого острова целых 2100 километров. Но когда в феврале 2000 года мы очутились в открытом море, ко мне сразу вернулось чувство свободы, которое испытываешь вдали от земли.





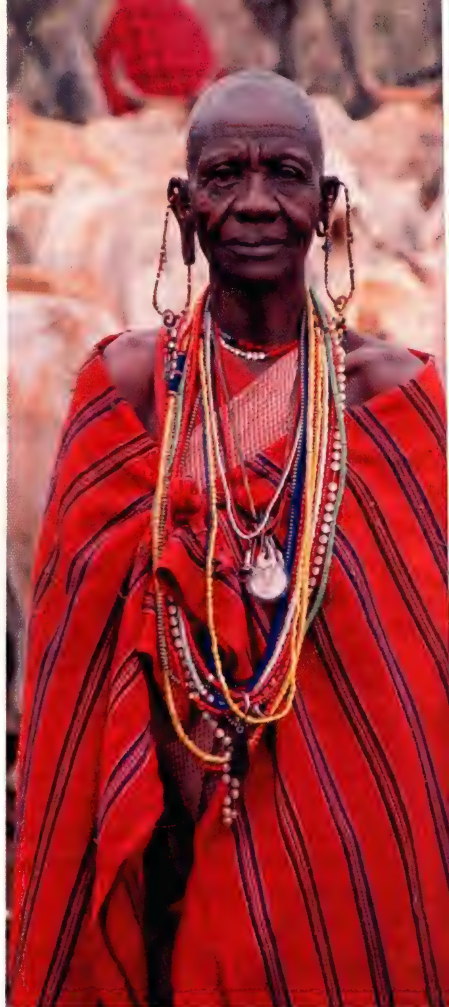
На третий день плавания Герберт разбудил меня известием, что пришел в негодность кливер — основной косой парус грот-мачты. Его полотнище долго терлось о бегучий такелаж спинакера — дополнительного паруса, который ставят при попутном ветре, — и в результате порвалось.

Нам надо было срочно зайти для ремонта в какую-нибудь гавань. Впереди прямо по курсу лежал индийский остров Большой Никобар. Частным яхтам запрещено бросать якорь у его берегов, но мы понадеялись на старинный морской обычай, который позволяет терпящим бедствие судам останавливаться где угодно.

На следующее утро, когда мы занимались починкой паруса, на пляже появились трое мужчин. Они махали нам руками. Нам с Гербертом ничего не оставалось делать, как спустить на воду шлюпку и плыть к берегу. Как только мы вытащили шлюпку на песок, из кустов выступил четвертый мужчина, потом — еще четверо. Все они были в форме и вооружены автоматами.

Военные пытались куда-то увести Герберта и грозились конфисковать яхту. Начальник полиции велел нам плыть на другую сторону острова, в городок Кэмпбелл-Бей. Там мы бросили якорь рядом с конфискованной местными властями рыбацкой лодкой со Шри-Ланки.

— Эта лодка задержана в наших водах. Экипаж уже месяц в тюрьме. — Поделившись с нами этой инфор-



мацией, начальник полиции забрал у нас паспорта.

Следующие три дня мы пребывали в полной неизвестности относительно нашей дальнейшей судьбы. С нами на яхте жили, заодно сторожа нас, вооруженные солдаты.

В конце концов объявился начальник полиции.

**На суше.** — Дайан мелет кукурузу в кенийской деревне; (слева) пожилая женщина из племени масаи.



— Вы свободны, вот ваши паспорта, — сказал он. — Мне удалось убедить начальство не наказывать вас.

На следующее утро с первыми проблесками зари мы поспешно покинули негостеприимный остров.

## Печаль и надежда

**М**Ы ГОТОВИЛИСЬ отплыть со Шри-Ланки, когда я обнаружила, что у меня в груди появилось уплотнение. С тех пор как мне поставили диагноз меланомы, я с повышенным вниманием следила за

всеми изменениями в своем организме.

После целого дня метаний из больницы в больницу я получила направление на биопсию. В назначенное время я приехала в указанное мне медицинское учреждение.

— Врача сегодня не будет, приходите завтра, — заявила девушка из регистратуры.

На следующий день, оставив Герберта с детьми на яхте, я снова поехала туда. Решительно шагнув к стойке регистратуры, я показала свое направление.

— Врач будет только в пятницу.

То есть через два дня.

От растерянности я разрыдалась, бросилась на улицу и села в такси. Начался проливной дождь.

На скользкой от дождя улице нашу машину подрезал велосипедист, но водитель в последний момент все-таки успел вывернуть руль. Когда мы со скрежетом остановились, прямо у меня перед глазами оказался древний старик.

Он лежал на боку в грязи, забившись от дождя в неглубокую нишу стены. И тут неожиданно я поняла, чего стоит вся моя жалость к себе. Как бы долго мне ни пришлось отлавливать врача, я ведь ни за что не соглашусь поменяться местами с этим стариком.

Сначала я не хотела сообщать об уплотнении в груди родителям, но в итоге пришлось объяснить им, по-



чему мы так надолго задержались в Шри-Ланке. Получив мое электронное письмо, отец немедленно развил бурную деятельность. Выяснилось, что у него в столице Шри-Ланки, Коломбо, есть знакомый, известный юрист. Он устроил мне консультацию у ведущего хирурга-онко-

имея 17 детей, зарабатывал 60 долларов в месяц, а за учебный год надо было платить 500.

Бонифас с Хамиси пригласили нас в гости в свою деревню, где было около десяти убогих хижин, в которых нет ни электричества, ни водопровода с канализацией.

## **Мы покидали африканский берег со смешанным чувством печали и надежды.**

лога. Через два дня мне удалили из груди целых две опухоли.

Результаты анализа мне прислали по электронной почте на борт нашей яхты, когда мы были уже на Мальдивах. Никаких признаков рака.

Через несколько месяцев плавания мы достигли кенийского побережья и бросили якорь неподалеку от города Килифи. Не успели мы сойти на берег, как к нашей шлюпке подошли два юноши. У них была сумка, полная окаменелых акулиных зубов, которые они хотели нам продать.

— Лучше покажите, где вы их нашли. Мы заплатим, — сказал я.

На следующий день в сопровождении 16-летнего Бонифаса и 22-летнего Хамиси мы отправились на галечный пляж искать зубы акул, которые жили на Земле 20 миллионов лет назад. Мы ближе познакомились с вежливыми молодыми людьми и узнали, что Бонифасу пришлось бросить школу — его отец,

Такой нищеты нам с Гербертом видеть не приходилось — мы разговаривали с нашими хозяевами, и у нас сердце кровью обливалось. Они рассказали, что Эндрю, старший брат Бонифаса, получив стипендию Ассоциации молодых христиан, смог окончить школу, а потом и колледж. Теперь он работает в гостинице, и вся его 200-долларовая зарплата уходит на оплату обучения его младших братьев и сестер.

После того визита главной темой наших с мужем застольных разговоров стала царящая в Африке нищета. Мало-помалу мы оба осознали, что, отвернувшись от этой проблемы, мы навсегда перестанем уважать себя.

Вскоре мы побывали на сафари, и, хотя мы прекрасно провели время, невозможно было отделаться от мысли, что денег, потраченных нами за две недели просто ради удовольствия, кенийской семье хватило бы на годы безбедной жизни.



Вернувшись, мы с Гербертом приняли решение: пусть мы не можем помочь всем африканцам, зато изменить жизнь конкретному человеку к лучшему нам вполне по силам.

Мы объяснили Бонифасу и Эндрю суть нашего предложения: мы оплатим учебу Бонифаса, а он в свою очередь должен сделать все возможное, чтобы его дети также получили образование.

У Эндрю загорелись глаза.

— Как же тебе повезло! — сказал он брату.

Бонифас согласно кивнул. Он не мог поверить своему счастью.

Братья пошли прочь вдоль по пляжу, а мы с Гербертом поплыли на шлюпке к яхте, унося с африканского берега смешанное чувство печали и надежды.

## Пираты!

**В** столице Йемена, Адене, мы поднялись на гору осмотреть развалины колониального форта. Мы стояли на самой вершине, когда по округе прокатился мощный гул.

— Что это было? — спросили мы нашего гида-таксиста.

— Ничего особенного, — ответил он, но улыбнулся при этом как-то растерянно.

Спустившись к гавани, мы увидели, что повсюду полно военных. Несколько человек, вооруженных автоматами, преградили нам путь. К этому времени мы уже знали, что

произошел взрыв на одном из военных кораблей. Дело было 12 октября 2000 года.

Вернувшись на яхту, мы увидели, что от взрыва пострадал американский эсминец «Коул» — в его борту зияла огромная пробоина. Позже мы узнали, что взрыв устроили террористы. Их жертвой стали 17 американских моряков.

Известие о взрыве британского посольства в Адене и постоянные угрозы в адрес иностранцев заставили нас поторопиться с отплытием.

В отличие от нас эсминцу «Коул» предстояло надолго задержаться на аденском рейде. Нам оставалось лишь скорбеть о людях, нашедших здесь свое последнее пристанище.

В день отплытия из Адена я скачала из Интернета отчет о пиратских нападениях на суда в районе Баб-эль-Мандебского пролива, соединяющего Индийский океан с Красным морем. В последнее время произошло пять инцидентов, и все на пути нашего следования.

Проходя опасный пролив, мы выключили радиолокационный отражатель, рацию и навигационные огни. Обручальные кольца и большую часть наличности мы спрятали в тайнике.

В Баб-эль-Мандебском проливе мы очутились раньше, чем ожидали. Предполагая миновать его под покровом ночи, мы теперь были вынуждены плыть по нему днем.

Я спала в каюте, когда Герберт позвал меня наверх.



— Где мы? — спросила я.

— В Баб-эль-Мандебе, — ответил он. — К нам направляется катер.

Километрах в трех впереди по курсу я увидела небольшое моторное судно — оно явно шло нам наперерез. Мы стали спешно готовиться к приему неожиданных гостей: Герберт спрятал ноутбук, видеокамеру и фотоаппарат, Майкл включил компьютер и набрал призыв о помощи — чтобы отправить его, достаточно было нажать одну клавишу. Я схватила рацию.

Когда катер подошел ближе, мы рассмотрели на нем шестерых мужчин: двое совсем юные, лет восем-

надцати, остальные постарше. Все они выглядели типичными йеменцами — черноусые, в тюрбанах и развевающихся на ветру балахонах.

Сбросив скорость, катер пошел параллельным с нами курсом. Все это время незнакомцы с любопытством нас рассматривали. Потом один из них наклонился, покопался у себя под ногами, а когда выпрямился, в руках у него появился какой-то предмет.

Что это — автомат?

Нет, мужчина размахивал в воздухе здоровенной рыбиной. Люди с катера, оказывается, промышляли не грабежом, а честной торговлей.

Или, может, в последний момент у них просто переменялись планы? Нам этого уже никогда не узнать.

## Пора домой

**В**МАРТЕ 2001 ГОДА, во время путешествия по Турции, я прочитала в путеводителе о древнем монастыре, высеченном в скалах. Туристов предупреждали, что слабонервным и страдающим клаустрофобией там делать нечего.

Недолго думая, мы отправились к монастырю, построенному 1300 лет назад.

Мы долго карабкались по крутым расселинам, пробирались, вжимаясь в каменные стены, по протянувшимся на головокружительной высоте узким карнизам. Естественно, нам непременно надо было залезть на самую вершину.

Через несколько дней, распаковывая на яхте наши выдавшие виды рюкзаки, я подумала с грустью, что скоро все это кончится, что в следующий раз мы соберем их и перенесем пожитки с яхты домой.

Мысль об окончании путешествия вызывала у меня смешанные чувства. Да, сейчас мое жизненное пространство ограничено нашим суденышком, но зато те, кого я люблю, постоянно рядом со мной.

Эти грустные мысли пробудили осознание того, что драгоценное время жизни убывает с каждой минутой. Но это в свою очередь укрепляло меня в решимости как можно

больше успеть за остаток отведенного мне срока.

Мы никогда не забудем обитателей индонезийских джунглей, всегда будем помнить о том, как тяжело живется людям в Африке, — и попытаемся найти способ оказать посильную помощь и тем, и другим.

Проплывая мимо берегов Сардинии, мы заметили в себе неожиданную перемену — мы вдруг поняли, что ждем не дождемся того дня, когда снова окажемся в Канаде.

Это чувство не оставляло нас всю дорогу до Гибралтара и дальше — к Азорским островам.

Азорские острова лежат на пути между Европой и Северной Америкой. Однако очень мало кто из яхтсменов рискует плыть оттуда напрямиком в Канаду.

Обычно парусные суда берут курс на Багамские или Антильские острова, а оттуда уже поднимаются на север. Но таким образом теряется масса времени. Поэтому мы решили пробиваться через Северную Атлантику, а не будет попутных ветров — поплывем на силе воли.

И вот мы отправились в последний переход длиной три тысячи километров. Через восемь дней, когда больше половины пути было уже позади, мы получили по электронной почте письмо от моего отца. Он писал, что неподалеку от нас проходит циклон со скоростью ветра до 55 километров в час.

В тот же день поднялся ветер, волны стали круче и с силой бились



о корпус яхты. Иллюминаторы с подветренной стороны почти все время находились ниже уровня воды. Но самым неприятным было то, что мы почти не продвигались вперед — еще утром мы делали шесть узлов, а к вечеру только два. Наша яхта попала в Гольфстрим, мощное океаническое течение, омывающее Восточное побережье Северной Америки и от Канады поворачивающее на восток к Европе. Бороться с Гольфстримом нелегко и более крупным судам.

До сих пор мы держали курс прямо на город Кансо в провинции Новая Шотландия. Я решила попробовать взять севернее, в сторону Ньюфаундленда. Эксперимент удался — яхта пошла заметно быстрее. Я запросила у отца прогноз погоды на новом маршруте.

— Лучше ложитесь на первоначальный курс, — ответил он. — Правда, сильный встречный ветер не переменится еще два дня.

Еще два дня?! Это было уже слишком. Я высунулась в люк, чтобы дети не видели меня плачущей от бессилия. Мне показалось, что мы до конца жизни так и будем болтаться посреди моря.

Но тут от отца пришло еще одно сообщение: «Отличные новости! Прогноз только что обновился. Плывите на север — завтра ветер ос-

лабует до 20 километров в час. А послезавтра переменится на восточный. Да, НА ВОСТОЧНЫЙ! С ним доберетесь прямо до Кансо».

Через три дня, 12 июля 2001 года, мы были всего в десяти километрах от Новой Шотландии — сквозь плотный утренний туман нам даже удалось разглядеть берег. Ровно 25 лет назад мы с Гербертом встретились на карнавале в Калгари. А с тех пор, как мы покинули Оттаву с мечтой совершить кругосветное плавание, прошло три года и десять месяцев.

За свое путешествие мы многое повидали и многое пережили, узы, связывающие нашу семью, окрепли, мы приобрели новых друзей и узнали, в каком огромном и полном чудес мире живем.

Без малого четырехлетнее странствие закончилось, но его очарование пребудет с нами навсегда. Конец путешествия — это, в сущности, только начало новых дорог.

*После возвращения на родину Штюрмеры занялись сбором средств на спасение вымирающих животных Калимантана и на обучение африканских детей. В настоящее время Бонифас и еще 13 кенийских детей оканчивают среднюю школу — их обучение оплачивают друзья Дайан и Герберта.*

---

**Никогда не верьте мужчине, утверждающему, что он главный в доме: остальные его заявления тоже могут оказаться неправдой.**

—МУХАММЕД САЙФУДДИН, Малайзия

# Наш стиль

Будьте здоровы ★ Отношения ★ Путешествия

## Встречайте День

## Св. Валентина

**Д**ень Святого Валентина стали отмечать в России всего несколько лет назад. Самая распространенная легенда возникновения этого праздника восходит к временам правления римского императора Клавдия II. Он считал, что лучшими воинами становятся мужчины, не обремененные семейными узами, и запретил жениться своим солдатам. Но один из священников, Валентин, тайно венчал всех влюбленных, за что и был приговорен к смерти. Перед казнью он оставил своей возлюбленной письмо в виде сердечка.

Так и появились традиционные валентинки, красные сердечки, которые либо вырезают из бумаги, либо покупают в виде готовой открытки. Слова любви в этот день могут быть адресованы не только второй половине, но и всем близким людям: родителям, детям, друзьям. На валентинках вместо пожеланий и поздравлений принято писать только имя адресата, считается, что красное сердце все скажет без слов. Кстати, чтобы привнести элемент загадочности, имени отправителя можно не указывать.

Самый популярный подарок в этот день — шоколад, который тоже может быть в форме сердечка. На самом деле не важно, что вы дарите — плюшевую игрушку или романтический ужин. Главное — это внимание и искренние слова любви, которые нужно говорить как можно чаще, и не только 14 февраля!



# Таблетки в вопросах и ответах

*Вы не уверены, правильно ли вы принимаете лекарства? Мы попытаемся ответить на наиболее частые вопросы*

**В.** Я забыл принять лекарство. Удвоить ли мне дозу в следующий раз?

**О.** Забудьте о пропущенной таблетке и не увеличивайте дозу без разрешения врача.

Женщина, принимавшая лекарство от аритмии, пропустила три дня, а затем выпила сразу четырехдневную порцию, что оказалось для нее смертельным.

**В.** Можно ли принимать лекарства с истекшим сроком хранения?

**О.** Количество активных компонентов лекарства начинает снижаться с момента изго-



товления. Две недели просрочки его не испортят, но два года — уже чересчур. В старых глазных каплях могут завестись бактерии, а таблетки, запаянные в фольгу или бумагу, после вскрытия упаковки начинают впитывать влагу. Если вам нужно полтаблетки раствори-

мого аспирина, вторую половину выбросьте.

**В.** Правда ли, что все витамины безопасны?

**О.** Переизбыток  $B_6$  может привести к нервным расстройствам, а витамина А — к слепоте и врожденным порокам у младенцев.

**В.** Можно ли принимать лекарство, выписанное другому человеку с тем же диагнозом?

**О.** Рецептурные средства следует принимать только под строгим врачебным контролем. Не думайте, что вы умнее других.

—Х. КРИССАЙДС

## МИФ МЕСЯЦА

## От макарон полнеют.

**М**АКАРОНЫ из твердых сортов пшеницы, обозначенные на упаковке маркировкой «группа А», имеют плотную структуру и в отличие от изготовленных из мягких сортов перевариваются медленнее. Поэтому содержащиеся в них углеводы не так быстро повышают уровень глюкозы в крови и биохимические процессы, приводящие к жировым отложениям, не активизируются.

Чтобы ваше блюдо с макаронами было одновременно и вкусным, и некалорийным, заправляйте его не маслом, а фруктовым или овощным соусом, например кетчупом или ткемали.

—В. МЕШЕРЯКОВА, д. м. н., Клиника лечебного питания РАМН





# Целительная сила слез

Давно не плакали? Возможно, вам стоит попробовать: это полезно и для души, и для тела

**К**ОГДА я БЫЛА ребенком, умерла моя бабушка, и я не могла понять, почему я не проронила ни слезинки. Но однажды вечером, когда отец, укладывая меня спать, стал меня щекотать, к моему ужасу — и облегчению — хихиканье сменилось слезами.

Вот почему позднее я не удивилась, узнав, что исследователи считают, что за смех и слезы отвечает один и тот же участок мозга.

По своему воздействию слезы не уступают смеху, который благотворно влияет на наше здоровье, снижая артериальное давление и стимулируя иммунную систему.

— Все, что помогает человеку давать выход стрессу, жизненно необходимо для нашего эмоционального здоровья, — говорит Д. ДеЛука, нейропсихолог Авиационного университета Эмбри-Риддла в штате Флорида. Плач — весьма эффективное средство: один из опросов показал, что слезы приносят облегчение 85% женщин и 73% мужчин.

Слезы не только снимают стресс, но и вызывают сочувствие со стороны других. Исследователи утверждают, что, когда мы плачем, люди вокруг нас становятся мягче, менее агрессивны и более склонны поддержать и утешить нас.



Слезы позволяют человеку понять себя: зачастую мы не подозреваем о том, насколько мы расстроены, пока не расплачемся. «Плач помогает нам понять свои эмоции и контролировать их», — считает нейропсихолог У. Х. Фрей из Миннесотского университета.

Не плакать — сдерживая слезы гнева или горя — вредно для здоро-

**Ученые обнаружили, что по своему воздействию слезы не уступают смеху.**

вья. Исследования выявили связь между подавлением эмоций и повышенным давлением, сердечными заболеваниями и раком. «Мы генетически запрограммированы плакать, и попытки противиться этому импульсу наносят ущерб самочувствию», — объясняет ДеЛука.

Пока еще врачи не назначают слезотерапию. То, сколько мы плачем, обусловлено генетикой, полом (женщины плачут в четыре раза чаще мужчин) и воспитанием. Но если вам хочется разрыдаться, не противьтесь этому. Это естественная — и здоровая — эмоциональная реакция.

—Д. ХЬЮДЕПОЛ

## Что эффективнее, бег или ходьба?

Когда сжигается больше калорий — при пробежке на десять километров или при ходьбе на ту же дистанцию?

**Б**ольшинство расчетов указывает на то, что при беге сжигается больше калорий, чем при ходьбе, однако при этом следует учитывать немало переменных факторов. Предполагается, что, если человек, который весит 75 килограммов, бежит со скоростью десять километров в час, он в течение часа сжигает 720 калорий. При ходьбе со скоростью шесть километров в час в течение 90 минут расходуется 480 калорий.

### Суперувлажнение

**Е**сли зимой у вас сохнет кожа рук, подержите их 15 минут в теплой воде (прекрасный повод принять ванну!), а затем нанесите толстый слой крема, чтобы сохранить влагу. «Эффективность увлажняющих кремов резко возрастает, если наносить их на размягченную водой кожу», — рассказывает специалист по уходу за кожей Н. Николь из Американского еврейского медицинского центра. Проводите эту процедуру перед сном, и тогда к утру ваши ручки станут бархатными.

—М. Э. КИНГ



ФОТО © ГЕТТИ ИМИДЖИЗ

В конечном счете, полезный эффект от занятий спортом зависит от того, как долго вы готовы упорно заниматься. Так что, если вы предпочитаете коротким пробежкам длинные прогулки с умеренной скоростью, не исключено, что через несколько недель или месяцев вы окажетесь в выигрыше.

—К. КЛЕЙБОРН РЕЙ, «Нью-Йорк таймс»

### Пьем за ваше сердце

**П**РЕДЛАГАЕМ поднять тост за ученых, доказавших, что умеренное потребление пива может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у мужчин и женщин среднего возраста. Пиво повышает уровень ЛВП — «хорошего» холестерина, защищающего от сердечных недугов. Исследования, проводившиеся в прошлом году в Голландии, показали, что пиво помогает контролировать содержание в крови гомоцистеина — вещества, которое может провоцировать болезни сердца. За это и выпьем!

—ДЖ. ПАНТАЛОНЕ



**Время делать подарки себе,  
своим близким и... ПРИРОДЕ!**



**Предновогодняя акция WWF России**

**ПРИРОДЕ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ!**

**www.  
wwf  
.ru**

Поддержите WWF России сейчас и примите участие в предновогоднем розыгрыше призов от Всемирного фонда дикой природы! Поездки в заповедники, уникальные издания о природе, видеофильмы и многие другие сюрпризы будут разыграны среди наших сторонников, присоединившихся к нам до 31 января 2003 года.

**Горячая линия для сторонников WWF России: (095) 995-0000**



## Все дело в глазах

**П**сихологи Лондонского университета проследили, как реагировал мозг 16 мужчин и женщин, когда они рассматривали 160 фотографий 40 человек, оценивая их привлекательность.

Фотография красивого человека вызывала интенсивную активность участка мозга, который у животных активизируется в предвкушении



чего-нибудь приятного, например пищи, но только если человек на снимке смотрел прямо в глаза. Если же взгляд был в сторону, активность снижалась. Результаты не были связаны с сексуальной привлекательностью, поскольку реакция была одинаковой независимо от того, мужчина на фотографии или женщина.

Это объясняется тем, что в сложной культуре взаимоотношений знакомство с людьми привлекательной внешности имеет социальные преимущества. Если вы встретились взглядом с красивым человеком, это можно считать подарком, а вот если вас проигнорировали, вы почувствуете разочарование.

Это происходит подсознательно, что объясняет, почему наше мнение о людях формируется в первые секунды встречи.

## За чашкой чая с коллегами

**Хотя церемония чаепития в офисе особой торжественностью не отличается, правила этикета соблюдать не помешает.**

■ Чайные пакетики — вещь сугубо индивидуальная. Оставлять пакетик в чашке не принято. Положите его на ложечку и оставьте на блюдце. Корзина для бумаг, пепельница, тарелка с остатками угощения или коробка из-под торта не годятся!

■ В силу неписаного правила ситечко для чая считается в офисе неуместным. Если вы предпочитаете ароматный напиток из заварочного чайника, постарайтесь приобрести такой, где уже есть удобное нехитрое приспособление.

■ Не забудьте положить салфетку между чашкой и блюдечком. Особенно если чаепитие происходит не за специальным столом, а прямо на рабочем месте.

■ Если к столу подается лимон, положите дольку в чашку — и оставьте ее в покое. Выдавливать лимон и тем более съедать его на глазах у коллег неприлично.

—Л. КРИУЛЯ, «Крестьянка»

## Всю жизнь под родительским крылом

*Если родители вмешиваются в дела детей*

**В**ы давно выросли, у вас уже свои дети, а мама, как и 20 лет назад, пытается вас опекать. Вам кажется, что это переходит все границы, и вы начинаете раздражаться, что в свою очередь может испортить отношения в семье. Ни вас, ни родителей не изменишь, но можно изменить свой взгляд на эту проблему, чтобы родительская опека перестала быть тяжким бременем.

— Меня очень обижает, что мой сын отталкивает нашу помощь, — говорит Елена Федоровна, пенсионерка. — Они с женой много работают, устают. Что плохого в том, что они придут с работы и нормально поедят то, что я им приготовила?

**Совет детям:** позвольте родителям воспитывать и опекать вас хоть до вашей пенсии. Родители чувствуют себя хорошо, только когда знают, что нужны своим детям или внукам. В психологии это явление называется «комплексом марафонца»: мы живем, пока у нас есть сознание своей полезности, необ-



ходимости. Если вы не хотите, чтобы ваша мама приводила в порядок ваш письменный стол, попросите ее заранее сделать что-нибудь действительно важное для вас. Повышенная опека есть всего лишь знак того, что родителям не хватает общения с вами. Не держите родителей на голодном пайке вашего внимания, чаще говорите, как они нужны вам. Благодарите их просто за то, что они есть.

**Совет родителям:** сколько бы ни было лет вашим детям, вы всегда будете старше и опытнее их. Дайте им возможность набить шишек и набраться собственного опыта. Вспомните, как вы учили ребенка ходить: вы отпускали его и давали возможность сделать несколько шагов самому, подбегая, только когда ему была нужна ваша помощь. Поступайте так и сейчас. Как мудрая птица, спокойно и с радостью наблюдайте за самостоятельным полетом своего птенца, а не кормите всю жизнь кукушонка.

—И. ТАТАРСКИЙ

---

**Ничто так не мешает роману, как чувство юмора у женщины и его отсутствие у мужчины.**

—О. УАЙЛЬД





ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО КОМПАНИЕЙ «ДЖЕТ ТРЕВЕЛ».

## ОТКРЫТКА

# Майрхофен

**Я** выхожу из дверей аэропорта в Инсбруке и попадаю в весну: яркое солнце, зеленые газоны с пробивающимися крокусами, люди одеты в легкие куртки. Я уже не уверена, правильно ли я поступила, поддавшись на уговоры друзей отправиться кататься на лыжах в самом конце февраля.

Через час мы уже в Майрхофене — одном из самых популярных горнолыжных курортов Австрии, который расположился у подножия горы Пенкен. Здесь все предусмотрено — и турбюро, где можно купить пропуск на подъемник (145 евро на шесть дней), и прокат инвентаря (полный комплект с ботинками — 50 евро), и школы для начинающих.

Даже автобусы оборудованы для горнолыжников — лыжи складываются в специальный отсек.

На следующий же день отправляемся на ледник Хинтертукс: как нас уверила хозяйка пансиона, снег там не тает даже в мае. До ледника полчаса езды, и мы буквально въезжаем в зиму на автобусе: горы, поросшие елями, в один момент становятся заснеженными.

И на леднике, и на Пенкене есть трассы, рассчитанные на любой уровень, начиная с «синих» — для новичков и заканчивая «черными» — для мастеров экстра-класса. А чего стоит парк сноубордистов с трамплинами, где молодежь под звуки рэпа совершает немыслимые кульбиты, от которых дух захватывает! Перекусить можно прямо на горе, здесь оказывается вполне уместным пообедать посреди зимы на открытом воздухе — благодаря зверскому аппетиту традиционные немецкие



шпикачки и квашеную капусту поглощаешь с такой скоростью, что они просто не успевают остыть.

Вечером толпы туристов отправляются по ресторанчикам и дискотекам. В том, что это горнолыжники, сомнений нет — многие из них даже в 11 вечера все еще с лыжами, а главное — в громоздких горнолыжных ботинках, в которых не то что ходить, стоять неудобно. Единственное сомнение — действительно ли подъемники закрываются в 16.00, как это объявлено? Через пару дней мы понимаем, что просто у любителей увеселительных заведений путь от спуска с горы до дверей гостиницы занимает не один час: переходя из одного ресторанчика в другой, они медленно, но верно приближаются в своему отелю.

Вопреки расхожему мнению, конец февраля — начало марта вовсе не окончание горнолыжного сезона, а самый его разгар, потому что снег еще ослепительно белый, а погода уже по-весеннему солнечная и теплая, и можно совмещать катание с солнечными ваннами. Кстати, горный загар держится необыкновенно долго!

—А. ВОЛОГИНА

ЭТО ФАКТ

**Какова была цель вашей последней поездки за границу?**

**72,5%** —

отдых

**10,1%** —

работа

**8,1%** —

ездил в гости

**7,8%** —

совмещение

отдыха и

работы

**1,1%** —

лечение

—[www.travel.ru](http://www.travel.ru)

## Готовы ли вы к дальнему полету?

Эти советы помогут вам чувствовать себя комфортно на борту самолета и не навредить здоровью.



**1.** Обязательно перекусите перед полетом. Избегайте продуктов, вызывающих брожение в кишечнике, таких, как капуста, бобовые, молоко, яблоки.

**2.** От укачивания принимайте гомеопатическое средство «Авиаморе» или кислые леденцы.

**3.** Употребление алкоголя на борту не должно превышать 100 граммов, иначе он может спровоцировать гипертонический криз.

**4.** Во избежание развития гиподинамии старайтесь побольше двигаться, походите по салону.

**5.** Для профилактики застоя крови в ногах делайте специальные упражнения, сидя в кресле: разуйтесь и совершайте вращательные движения сначала одной стопой, потом второй.

**6.** Если у вас закладывает уши при взлете и посадке, попробуйте слегка выдвинуть челюсть вперед и сглатывать. —Г. ШАНСКАЯ, врач аэропорта «Внуково»

# Чего только не бывает®

**М**Ы С МАМОЙ пришли в магазин за напольными весами. Ей понравились одни весы, и она попросила меня встать на них, чтобы проверить, точные ли они. Я встала на весы и, посмотрев вниз, удивилась: «Я всегда думала, что вешу пятьдесят килограммов, а теперь оказывается, что всего сорок пять».

Мама довольно улыbnулась: «Вот их-то мы и купим!»

—КЕЙТИ КОТЛАРЦ, *Канада*

**О**ДНАЖДЫ моя однокурсница попросила меня прочитать ее сочинение. Я знала, что в последнее время она только и делала, что ходила на вечеринки, и мне было интересно, как это ей удалось закончить его вовремя.

Прочитав сочинение, я откровенно сказала ей, что выглядит оно так, будто его писали в спешке накануне ночью.

— Отлично! — воскликнула она. — На самом деле я написала его в автобусе по дороге в колледж.

—ЭЛИСОН БАЙФОРД, *Великобритания*

**К**ОГДА МОЕМУ старшему сыну исполнился год, свекор посадил в его честь манговое дерево. С тех пор прошло восемь лет, и дерево сильно подросло. Такой же подарок свекор сделал и моему младше-

му сыну: в день, когда ему исполнился год, он посадил сосну.

Недавно садовник, пришедший подстричь деревья, сообщил свекру: «Скоро на этом манговом дереве появятся плоды».

Мой младший сын, которому сейчас пять лет, сказал на это: «Подумаешь! А моя сосна скоро вся будет в игрушках!»

—ЭМИЛИЯ М. ПИНТО, *Бразилия*

**Б**РАТ МОЕЙ жены вставлял новое стекло в дверцу машины. Он не мог держать кусок стекла и одновременно устанавливать механизм, поэтому попросил жену помочь.

— Дорогая, держи это стекло, пока я не скажу «хорошо», тогда можешь отпускать. Хорошо?

Трах! Стекло тотчас упало на землю и разбилось на мелкие кусочки.

—МАРИО БРУССО, «Эвейн», *Канада*

**Я** НИКОГДА не была замужем, и сейчас мне за сорок. Так вот, кажется, всю мою жизнь родственники, друзья и знакомые всячески пытались вывести у меня о моих планах относительно обзаведения семьей. Только вопросы их с годами стали звучать по-другому.

Когда я была совсем молоденькой, друзья, бывало, спрашивали



меня: «Ну и с кем ты в эту субботу идешь на свидание?»

Когда мне было за двадцать, родственники интересовались: «С кем ты встречаешься?»

Когда мне было за тридцать, сослуживцы любопытствовали: «Ну так все-таки, кто-то у тебя есть?»

А теперь люди спрашивают: «Откуда у тебя такая хорошенькая сумочка?»

—МЭРИ А. ЭЛДЕР, США

**В**ойдя в больничный лифт, моя приятельница увидела мужчину, который вез какой-то хитроумный аппарат на колесиках. У этого устройства было несколько трубок, круговых шкал и датчиков. Приятельница сказала, что не хотела бы, чтобы ее подключили к такому аппарату.

— Я бы тоже, — отозвался мужчина. — Это машина для мойки ковров.

—ЧАРЛЗ БАРРОН, Великобритания

**У**езжая отдохнуть с семьей на природу, мой брат Пауло поручил своему сыну и жене принести из подвала коробку с палаткой и положить ее в машину.

Проделав длинный путь в предвкушении замечательного отдыха, они приехали в кемпинг и открыли ту самую коробку, в которой оказалась... потрясающая новогодняя елка.

—ЛУИСА АУГУСТА

РОССИНЬОЛИ САТО, Бразилия

**К**огда я впервые оставляла сына с новой няней, я объяснила ей, что делать, если он начнет капризничать, показала, где лежат пеленки, салфетки, детский крем и игрушки. Уверенная, что теперь Деб хорошо подготовлена, я препоручила ей спящего сына и уехала. На полпути к кинотеатру у меня зазвонил мобильный, и на дисплее высветился номер моего домашнего телефона. Я решила, что что-то стряслось, и, отвечая на звонок, уже стала искать глазами разворот.

— Ваш сын вот-вот проснется, а я не знаю, как его зовут, — сказала Деб.

—МЕГАН МАКИНТОШ, Канада

**С**тоя у окна в ожидании мужа, который должен был вернуться с работы, я сказала приятельнице: «Наверное, он завел себе любовницу».

— Вечно ты предполагаешь самое плохое, — отозвалась она. — Может, он просто попал в аварию.

—САЛЛИ БРАУН, Великобритания





# И неба чистое дыхание..

Надежное муколитическое и отхаркивающее действие  
облегчает и устраняет кашель

**ТАБЛЕТКИ  
ПО САМОЙ  
ДОСТУПНОЙ  
ЦЕНЕ!**

## Амброгексал

(амброксила гидрохлорид)

- Действует быстро и эффективно
- Разжижает мокроту, избавляет от кашля
- Показан при гриппе, ОРВИ и бронхите курильщика
- Усиливает действие антибиотиков
- Разрешен к применению с первого дня жизни
- Доступен по цене



Гилерех здоровья Гексал  
Лекарственные препараты из Германии  
качество и сервис по доступным ценам



Телефон для справок: (095) 787 55 55  
Факс: (095) 787 55 55  
E-mail: info@hexal.ru  
Сайт: www.hexal.ru



# НЕГРУСТИН® : Выше настроение!



## НЕГРУСТИН®

(Экстракт травы зверобоя)

### Природное средство для лечения:

- Мягких и умеренных депрессивных расстройств
- Вегетососудистой дистонии
- Психосоматических расстройств
- Тревожных состояний
- Синдрома хронической усталости
- Сезонных депрессий
- Психосоматических расстройств при менопаузе

**Высокое содержание гиперцицина обеспечивает высокую эффективность и экономичность лечения**



Галерея здоровья Гексал  
Докторскими препаратами из Германии:  
качество и сервис по доступным ценам



Зверобой травы экстракт жидкий,  
доля в 100 г 0,1 г

для приема внутрь, 50 мл

раствор содержит  
экстракт зверобоя  
лимонного (0,7 - 1,3 г)

ТАДЕПРЕССАНТ

он и препарат 0,5 г  
гиперцицина 0,5 г  
обеспечивает эффективность  
лечения депрессии

Гексал АГ, Германия



## НЕГРУСТИН®

Зверобой травы экстракт жидкий, Экстракт травы Hypericum liquidum  
в капсулах 425 мг (0,5-1,0 г)  
АКТИВДЕПРЕССАНТ

Растворение и прием: 1 капсула 3-4 раза в день.  
После еды, запивая водой.



Галерея АГ,  
Германия

Рег. уд. П-8-242 №011147/17.06.99;  
П №014368/01-2002 от 10.09.2002  
Телефон для справок: (096) 787 85 88



A close-up portrait of a young male figure skater with light brown hair, looking directly at the camera with a serious expression. He is wearing a vibrant red costume with intricate black lace detailing on the sleeves and bodice. His right hand is extended towards the viewer, palm facing forward. The background is a warm, textured orange-brown.

**ридерз**  
дайджест

## НАДЕЖДА РОССИИ

Фотография  
Владимира  
Клавихо

В 2002 году на первенстве мира по фигурному катанию среди юниоров Станислав Тимченко занял 3-е место. «Это очень тяжелый труд, хотя победы, конечно, приятны», — говорит 19-летний фигурист, который впервые встал на коньки в пять лет.